

Poftă Bună!

cu

Gina Bradea

REȚETE SIMPLE, DE MARE EFECT



Table of Contents

[Pâine de casă, rețetă simplă, pas cu pas](#)
[Aluat fraged cu unt](#)
[Cozonac moldovenesc tradițional](#)
[Cum se fac blatul și checul pufoase, fără praf de copt](#)
[Tort Carmen](#)
[Găluște de griș super-pufoase](#)
[Borș moldovenesc de găină, cu tăieței de casă](#)
[Ciorbă de burtă - rețetă veche, autentică - din caietul cu rețete
boierești](#)
[Ciorbă de zarzavat cu dovlecei și păstăi](#)
[Salată de boeuf](#)
[Cum se face orezul \(pilaful\) perfect](#)
[Pui la cuptor – rețetă rapidă, simplă](#)
[Sarmale moldovenești cu varză](#)
[Tocană \(iahnie, mâncărică\) de cartofi cu cârnați de casă](#)
[Tocană de vită cu ardei și ciuperci](#)
[Chifteluțe pufoase din carne tocată - toate secretele](#)
[Escalop de vițel cu ciuperci](#)
[Ceafă de porc marinată, la grătar](#)
[Pulpă de porc la tavă](#)
[Pește prăjit, rapid și simplu](#)
[Urzici, spanac sau ștevie cu orez](#)
[Cum se face frișca perfectă?](#)
[Cremă ganache cu ciocolată neagră](#)
[Cum se fac dulceața, gemul, marmelada, pelteaua, fără
conservați - secrete vechi](#)
[Zacuscă de vinete](#)
[Sos de usturoi cu iaurt și castraveți murați](#)
[Sos pentru grătar BBQ](#)
[Sos alb, bechamel](#)
[Sos tomat \(de roșii\)](#)
[Friptură înăbușită de vită, la cuptor, fragedă și aromată](#)

Gina Bradea

Poftă Bună

cu

Gina Bradea

REȚETE SIMPLE, DE MARE EFECT

Editura HERG BENET

2016



© 2016 Gina Bradea

Colecția
BLOG 'N' ROLL

© 2015 Herg Benet Publishers, pentru prezenta ediție

Herg Benet Publishers
Str. Dr. Burghelea 22, sector 2, București, România
www.hergbenet.ro
editor@hergbenet.ro

Foto: arhiva personală a autoarei
Concept grafic: The Spartan Bureau
Ilustrație copertă: depositphotos.com | © 2016 Yadviga

ISBN ePub: 978-606-763-046-6
ISBN Print: 978-606-763-045-9

Reproducerea integrală sau parțială a textelor nu este permisă
fără acordul scris al deținătorului de drepturi de autor.

*Folosiți din belșug ingredientul secret: presărați cu multă dragoste
și cu 2-3 zâmbete, apoi amestecați bine!*

(GINA BRADEA)

„Bradea. Gina Bradea. Nu-mi mai aduc aminte de când o cunosc pe Gina. Or fi câțiva ani... Nu ne-am văzut niciodată, ne știm doar de pe net. Ne unește pasiunea comună: cercetăm, adunăm, gătim, povestim. Mai ales povestim! Gina Bradea gătește mult, scrie bine, are umor și o bunătate sufletească deosebită! Faptul că s-a mutat de câțiva ani în Italia, la Ancona, cred că a ajutat-o să se manifeste atât de bine. GINA GĂTEȘTE DE DOR! Gina își amintește rețetele copilăriei DE DOR. Gina ne spune tot ce știe, ne povestește minunat, ne dă sfaturi, ne dezvăluie secrete. DE DOR! Mâncărurile ei au gust de țară, gust de România. DE DOR! Gina și-a făcut în Italia casa ei, cu curtea ei, cu păsările ei, ca în România. DE DOR! Gina și-a făcut cuptor *cocător* și afumătoare ca acasă. DE DOR! Gina când ne destăinuie o rețetă ne spune tot, cântărește tot, socotește tot, nu transmite nimic neverificat. La ea nu numai rețeta este importantă, ci și povestea mâncării. Are Gina un dar de-a povesti... Nu mulți autori de cărți de bucate ne transmit toate secretele cum o face Gina Bradea. Într-una din poveștile ei, Gina ne dezvăluie și ingredientul principal care nu trebuie să lipsească din nicio rețetă: dragoste și un strop de bucurie! Gina are de gând să se întoarcă, peste doi-trei ani, în România. Nu te grăbi, Gina, mai ai de scris câteva cărți. Acolo le scrii cel mai bine. DE DOR!“ **(MIRCEA GROZA)**

„Gina Bradea a fost printre primii mei fani declarați, după ce am publicat prima carte, *Zilele amanților*. Deși locuiește în Italia de câțiva ani, este ancorată în realitatea românească. Așa am aflat că are un blog culinar, foarte popular în rândul românilor din diaspora, și nu numai. Nu este un blog cu rețete de bucate, ci cu rețete de bucăți de suflet. Pentru că Gina pune suflet în tot ceea ce face. A dus cu ea în Italia un bagaj bogat, este mândră că e româncă și susține tot ce este românesc. Am fost onorată de recenzia făcută de ea, pentru că orice poveste de iubire are gustul ei. Despre asta este vorba în rețetele Ginei.“ **(CORINA OZON)**

„După ce citești o carte de bucate obișnuită, rămâi în minte cu câteva rețete tentante, pe care vei vrea să le testezi cu prima ocazie, să impresionezi pe cineva sau, pur și simplu, să-ți răsfeți gustul. Când citești *Poftă bună! cu Gina Bradea*, nu rămâi doar cu rețetele, ci simți că ai intrat în sufletul unui om deschis și cald, cu poveștile lui de viață, cu multă iubire, cu mult umor și cu o uriașă bucurie de a trăi. Așa sunt rețetele Ginei: presărate cu povești frumoase și cu iubire. Este o carte de bucate, dar altfel decât oricare alta: cu mesaj și cu suflet. Descoperiți-le!“ **(CRISTINA NEMEROVSCHI)**

„Gina Bradea este un Gavroche cu fustă și har la scris, gătit și descris cu bucate savuroase. Un Radu Anton Roman la feminin. De la Marele Pofticios dispărut prea devreme, nu a mai apărut niciun polonic de geniu dres cu fierțură de călimară. Gina nu are mere. Gina are carte și blog culinar. Din virtual a binemeritat printul. Și a dezosat julien o cutumă, aceea că marii bucătari sunt bărbații. În cartea ei de gătești găsiți numai rețete cinstite. Trudite și încercate de ea, de zeci de ori, până când ingredientele s-au potrivit perfect! Nu este o carte de

bucate copy-paste. Este, mai degrabă, una interactivă. Moldo-dobrogeanca asta cu suflet de aluat fraged gătește împreună cu voi, așa cum o face și pe blog, dacă aveți nevoie. Dă sfaturi, cicăleli, tot ce trebuie. În timp real. Și are un talent de a povesti de nu știi după ce să salivezi mai întâi. Vă poftesc să savurați o carte plină de umor, talent și rețete potrivite în ciuda papilelor gustative.“ **(CĂTĂLIN BĂDULESCU)**

Am un blog culinar, Poftă bună cu Gina Bradea!, dar asta știți deja.

Ce nu știți este că eu am vrut prima dată să scriu o carte de bucate și așa s-a născut blogul: o carte de bucate online, mai modernă. Și pentru că blogul a avut succes, acum a venit timpul să public și o carte. Am pe blog peste 600 de rețete de familie, exact așa cum gătesc în casă, rețete fără pretenții și fițe. Veți recunoaște multe dintre rețetele familiilor voastre, rețete de demult, mâncăruri, murături, afumături, torturi și prăjituri, supe și ciorbe de tot felul și foarte multe altele. Eu am modernizat puțin rețetele, am scos prăjelile și cantitățile mari de ulei și untură folosite; gătesc mai light, înăbușit și nu prăjit. Multe dintre aceste rețete sunt însoțite de povești și amintiri, mai triste sau mai vesele, așa cum este și viața, în general. Și mai am enorm de multe rețete de scris.



Și asta pentru că întotdeauna mi-a plăcut să gătesc, să improvizez în bucătărie, să jonglez cu alimentele și condimentele, din mult sau puțin să fac o mâncare gustoasă. Pentru mine, o mâncare gustoasă nu este o mâncare făcută din ingrediente exagerat de scumpe, rare, de fițe, ci o mâncare făcută cu dragoste. Da, cu dragoste, pentru că orice mâncare făcută cu pasiune, cu plăcere, cu drag, are alt gust ☺.

Văd gospodine care vor să știe exact câtă apă se pune la pâine, la ce temperatură se coace, exact câte minute se ține la

cuptor, câte grame de sare sau piper se folosesc... Cam greu. Totul depinde de gustul personal, în mare parte.

În această carte am scris 30 de rețete de bază, rețete de căpătâi pentru o gospodină. Dacă veți ști să gătiți aceste 30 de rețete foarte bine, de aici vă veți descurca excelent mai departe. Pentru că fiecare rețetă din această carte are și alte variațiuni, să zicem. Se pot găti și alte rețete în același mod, urmând aceiași pași, doar schimbând câteva ingrediente, sau se pot folosi la multe alte preparate.

Bătrânii noștri nu au învățat să gătească la cântar și nu au copt un anumit timp, ci au învățat totul organoleptic, adică prin simțuri: văz, auz, miros, pipăit, gust. Apa la aluat nu se poate spune exact cât trebuie, pentru că în funcție de gradul de umiditate și de conținutul în gluten al făinii, așa va absorbi apa. E la fel ca pământul: câtă apă înghite la ploaie? E pământ mai argilos, pământ mai negru și mai mănos, uneori e mai uscat în profunzime sau nu... Așa e și cu făina. În general, la 1 kg făină se adaugă 500 ml lichid, apoi se frământă și se mai adaugă treptat cât mai cere făina. În general, intră cam 600 ml de lichid.

Învățați să vă cunoașteți cuptorul, educați-vă gusturile proprii și gătiți rețetele pe gusturile voastre și ale familiei. Nu există rețete bătute-n cuie. Cea mai bună mâncare este cea gătită de voi, cea care vă place vouă și familiei. Oricât de grozavă și de bine explicată ar fi o rețetă, dacă nu știi să gătești, vei obține un dezastru.

Vă propun să aveți un caiet în care să vă notați rețetele preferate, ce condimente folosiți la fiecare mâncare, ce temperatură de copt e la pâine, câte minute, la prăjituri la fel... Totul în funcție de cuptorul vostru, în funcție de gusturile voastre și ale familiei.

Jucați-vă, improvizați, nu vă speriați dacă rămâneți fără piper sau fără ulei în casă. Cu ce se pot înlocui? Găsiți modalități de a găti gustos, simplu, fără să complicați inutil rețetele. Fără praf de copt, Vegeta din comerț sau alte premixuri. O budincă se face tare ușor în casă, din lapte, unt, făină sau amidon și arome. Maioneza, la fel. Vegeta – folosiți legume proaspete; o ceapă și un morcov vor face minuni!

Am scris aici câteva rețete de mare folos. Vă invit să le răsfoiți și să le gătiți.

Încep, cum altfel, cu rețeta de pâine de casă. Pentru că ospitalitatea românească spune să primești oaspetele cu pâine caldă și sare. Așa că vă primesc cu brațele deschise, cu pâine și cu sare. Și vă aștept pe blogul Poftă bună cu Gina Bradea!, să gătim împreună mâncăruri românești gustoase, mâncăruri așa cum făceau mamele și bunicile noastre, mâncăruri curate,

cât mai naturale posibil. O mâncare gătită-n casă înseamnă sănătate, armonie, economie, belșug și fericire ☺ .

Să ducem împreună bucătăria românească acolo unde îi este locul. Să o facem cunoscută peste tot în lume!

PÂINE DE CASĂ, REȚETĂ SIMPLĂ, PAS CU PAS

Pâine de casă, rețetă simplă, pas cu pas, așa cum fac de multe ori. Folosesc doar făină, sare, zahăr, ulei, drojdie și apă. Mai simplu și mai gustos de atât nu se poate.

Mereu mi-a plăcut mirosul de pâine caldă. Consider că este una dintre cele mai minunate arome care pot exista. Când eram copil, cu mare drag îmi amintesc de cuptorul de pâine al bunicii, unde se adunau mai multe femei și frământau și coceau aluaturi de tot felul. Cred că de la bunicuța moldoveancă mi se trage dragostea asta față de aluaturile dospite și pâinea de casă.



M-am căsătorit imediat după Revoluție. Cei de vârsta mea ne amintim ce cumplit de greu a fost atunci: magazinele erau goale, nu se găsea nimic, inflația era uriașă. Munceam o lună pentru o pereche de pantofi, și nu de calitate prea bună (ca valoare a salariului). Am avut marele noroc să fim descurcăreți, eu și soțul, și reușeam să facem rost de făină albă. Era un lux atunci să ai făină bună. Lucram la Aprovizionare, în port, aveam moara și fabrica de ulei lângă mine, așa că găseam fără probleme făină albă și ulei. Iar când plecam în delegații prin țară, căutam mereu morile despre care știam că vând făină. Aveam mereu în casă un sac cu

făină. Și făceam mereu aluaturi: pâine, colăcei, covrigi, cozonaci, plăcinte.

O să vă dau astăzi rețeta pe care o am de la mama și bunicuța: Pâine de casă, rețetă simplă, pas cu pas. Asta este cea mai simplă pâine de casă, cu rezultat garantat. Ies pâini mari, pufoase, aromate. O să vă spun toate secretele pe care le-am adunat de la femeile din familia mea, de la patiseriile în care am lucrat în tinerețe, dar și de aici, din Italia – sfaturi de la Scuola italiana di cucina, dar și de la vecinii care fac pâine în casă. Am adunat sfaturi de peste tot, și astfel a ieșit articolul acesta.

CE FOLOSIM LA REȚETA DE PÂINE DE CASĂ, REȚETĂ SIMPLĂ, PAS CU PAS:

Cantități pentru 1-2-3 pâini, cu greutatea totală de aproximativ 1.6 kg



Durată pregătire: 30 min.

Durată gătit: 50 min.

Total: 1 oră și 20 min.

Ingrediente:

- 1 kg făină
- 10 g drojdie uscată sau 25 g drojdie proaspătă
- 2 lingurițe sare
- 2 lingurițe zahăr
- 50 ml ulei (dacă se poate, de măsline; iese aluatul mai fin)
- 600-650 ml apă caldă

CUM SE FACE REȚETA DE PÂINE DE CASĂ, REȚETĂ SIMPLĂ, PAS CU PAS:

Făina se cerne de 2 ori înainte de folosire. În felul acesta se elimină eventualele corpuri străine, dar se și aerisește. Se pune într-un lighean, covată – ce aveți –, se amestecă acum drojdia uscată și zahărul. Dacă folosiți drojdie proaspătă, se pregătește maioua separat: se pune drojdia proaspătă (25 g) și se amestecă bine cu zahărul, până se face ca o smântână. Se adaugă 50 ml apă și 1 lingură de făină, se amestecă bine și se lasă să dospească 10-15 min. Când și-a dublat volumul, se toarnă peste făină.

Se adaugă apă caldă și sarea și se amestecă până când se înglobează toată apa. Dacă mai este nevoie, se mai pot adăuga 1-2 linguri de apă sau făină, în funcție de cât mai cere aluatul. Făina poate fi mai umedă sau mai uscată, așa că aluatul va mai cere apă sau făină. Când se adaugă uleiul, la frământat, aluatul se mai întărește.



Se începe frământatul, se ung mâinile și vasul cu ulei și se frământă aducând aluatul de la margine spre interior. În felul acesta, aluatul înglobează aer și va crește foarte frumos. După 5 minute de frământat, începeți să trântiți aluatul. Da, ați citit bine: trântiți aluatul. Puneți ligheanul jos și lăsați aluatul să cadă în lighean. În lighean, nu pe lângă, da? Repetați de 10 ori. Acest trântit are rolul de a împrăști aerul în mod uniform în aluat. Când veți relua frământatul, veți vedea că aluatul este mult mai fin, mai elastic și se desprinde de mână. Dacă se lipește de mână acum, mai adăugați o lingură de făină pe fundul ligheanului și frământați încă 5 minute. Mai trântiți aluatul de 10 ori. Apoi mai frământați 2-3 minute, dați formă frumoasă aluatului și lăsați-l la dospit.



Tot acest trântit, deși pare greu sau ciudat, de fapt ajută enorm de mult aluatul, reduce timpul de frământat și vă asigură niște dospituri atât de pufoase, încât toată lumea o să vă laude. Așa arată aluatul meu după ce l-am trântit bine. Acolo am 5 kg de făină.

Se acoperă vasul cu folie de plastic și apoi cu un șervet curat și se lasă la dospit. Folia îl va ajuta să crească mult mai repede.

TRUCURI:

- Se aprinde cuptorul pentru 5 minute, apoi se stinge, să fie călduț înăuntru. Se bagă vasul cu aluat în cuptor și se închide ușa. Veți avea un dospitor grozav. Nu uitați să stingeți cuptorul și verificați aluatul după 30 min.
- Dacă vasul cu aluat e mare sau aveți cuptorul ocupat cu altceva, puneți apă caldă într-un vas și așezați deasupra vasul cu aluat, dar fără să atingă apa caldă. Verificați după 30 de minute. Aceste metode ajută aluatul să crească mult mai repede.

Așa arată aluatul meu după 30 de minute:



Așa arată aluatul când l-am întors puțin. Vedeți cât de frumos a crescut, cât aer are? Vă dați seama ce pâine o să-mi iasă de aici? ☺



Acum se scoate aluatul pe planșetă sau pe masa pudrată cu făină sau unsă cu ulei, în funcție de cum vă place să lucrați. Eu mă împac bine dacă ung masa și mâinile cu ulei. Se împarte aluatul în câte pâini doriți să faceți. Se pot face pâini rotunde: se fac bile și se răsucesc pe masă până se obține forma dorită. Se pun în tavă la dospit și se pot cresta deasupra sau nu, după dorință.



Se pot face pâini lunguiete, franzele: se fac fitile cât de lungi vrem să fie pâinea. Se așază în tăvi la dospit și se creștează cu un cuțit foarte bine ascuțit. În patiserii există brice speciale. Când lucram la laboratorul de cofetărie, aveam niște brice improvizate, făcute dintr-o lamă băgată într-un băț. Făceam sute de pâini zilnic.

Se pot face pâini împletite în 2-3-4-5... după dorință și imaginație. Se fac fitile (suluri) subțiri, de aceeași lungime și grosime, apoi se împletesc, se răsucesc... așa cum vă doriți. După ce s-au împletit, se strâng bine capetele și, cu mâinile, se strânge pâinea în părți și la capete, ca să aibă formă frumoasă. Se lasă la dospit.

După 20 de minute, pâinea se unge cu ou bătut cu puțină apă, sau doar cu apă. Se pot presăra deasupra diverse semințe, sare sau se lasă simplă și se bagă la copt.



CARE E TEMPERATURA POTRIVITĂ PENTRU COACEREA PÂINII?

La început, este bine să fie focul mic, pentru 10 minute, cam 160 de grade. În felul acesta, pâinea va crește frumos, fără crăpături. Atunci când o pâine sau orice aluat dospit are crăpături, înseamnă că nu a crescut suficient și a fost forțat la copt. După 10 minute, se mărește temperatura cuptorului la 180 de grade și se lasă așa pâinea până la final. Depinde foarte mult cum coace cuptorul. Acestea sunt indicații generale, pentru că cel mai bine este să vă cunoașteți cuptorul. Fiecare cuptor, la fel ca orice om, are felul lui de a coace.

Se verifică pâinea după 40 de minute. Se face proba cu scobitoarea: dacă scobitoarea iese curată, pâinea este coaptă.



Este bine să se scoată din tăvi și să se lase la răcit pe un grătar. Se acoperă pâinea cu șervete curate. În felul acesta, coaja va fi moale și fină, nu tare și pietroasă. Arată frumos pâinea mea de casă, nu-i așa? Îmi pare tare rău că nu pot să fotografiez și mirosul, să vedeți cum e. Am înnebunit vecinii în Italia cu mirosul de aluaturi proaspăt coapte. Mai ales că am cuptorul mare cu lemne în curte.

Este o pâine tare gustoasă. Se menține și o săptămână proaspătă, în pungă, la frigider. Eu fac mai multă pâine și o țin la congelator, scot cât am nevoie.

De fiecare dată când coc aluaturi, pun câte ceva din ceea ce am copt și trimit și la vecini. Când o să mă întorc în România, o să-mi ducă dorul. Mi-au spus că nu au mâncat la nimeni așa pâine gustoasă. Lăsați-mă să mă încred, nu-mi spuneți că gustul atât de bun este dat de cuptorul cu lemne.

Din același aluat se pot face **colăcei sau batoane** (se ung cu miere sau zahăr diluat cu puțină apă, imediat după ce sunt scoși din cuptor), pizza, chifle, cornuri simple sau cu umplutură dulce sau sărată, batoane, spirale, tarte rustice, plăcinte, gogoși simple...

Când frământ pâine, bag rapid un ochi în frigider și unul în cămară și văd ce mai am pe-acolo. Adun tot ce se plictisește și nu se mai mănâncă, ceea ce ocolesc mofturoșii mei: preparate, brânzeturi, iaurt, legume, fructe, borcane cu gem începute, friptură și cârnați reci... Imediat fac niște cornuri, pizza, tartă țărănească.

O TARTĂ ȚĂRĂNEASCĂ EXCELENTĂ SE FACE AȘA:

Din aluat de pâine se întinde o foaie nu foarte subțire, nu trebuie să fie ca foaia de plăcintă. Se așază în tava (rotundă, dreptunghiulară) unsă cu ulei, unt sau tapetată cu hârtie de copt. Marginile trebuie să fie în afară cam de 2-3 degete. Se pune umplutură dulce sau sărată, se adună marginile și se fac pliuri, se lasă 20 de minute la crescut, se ung cu ou și se coace.

E delicioasă și vă ajută să scăpați de tot ce nu se mai mănâncă.



CORNURI:

Se ia o bilă de aluat cât o portocală, se întinde cu merdeneaua un cerc, apoi se taie în 8-12 bucăți. Se pune umplutură: brânză, rahat, fructe, nutella, nucă... orice. Se rulează, se lasă la crescut, se ung cu ou sau apă (dacă e post) și se coc la 180 de grade. Când se scot din cuptor, se pot unge cu sirop din apă cu zahăr sau miere (dacă-s dulci).

Sunt ieftine și delicioase.

Rețeta de Pâine de casă, rețeta simplă, pas cu pas este cu adevărat o rețetă ieftină, extrem de simplă, cu rezultat garantat și multiple utilizări.

ALUAT FRAGED CU UNT

Aceasta este o rețetă clasică, rețetă de bază, de aluat fraged. Este genul de aluat care se poate folosi la tot felul de biscuiți, fursecuri, tarte și prăjituri. Nu are mari secrete, așa că nu are rost să stau și să vă spun multe povești. De data asta scăpați fără poveste ☺.

CE AVEM NEVOIE PENTRU REȚETA DE ALUAT FRAGED CU UNT?

Ingrediente:

- 400 g unt rece
- 2 ouă
- 200 g smântână
- 50 ml lapte rece
- semințele de la un baton de vanilie sau alte arome, după gust
- 200 g zahăr pudră
- un praf de sare
- 800-850 g făină



Untul se taie cubulețe și se pune în robot împreună cu zahărul pudră sau se mixează.

Se amestecă bine, până când este omogen, apoi se adaugă ouăle, se mai bate puțin și se pune smântâna.

Se dă vasul deoparte și acum se adaugă vanilia, laptele, sarea și alte arome, după dorință, și făina. Recomand să se folosească doar 800 g de făină, pentru început. Se frământă aluatul cât mai rapid posibil, ca să nu se topească untul.

Se dă la rece minim 2 ore, învelit în folie, apoi se poate lucra cu el. Se poate frământa de la început la mână: se pun toate într-un vas și se frământă cu mâna, rapid. Problema este că untul se va topi de la căldura mâinii, așa că recomand să frământați foarte repede. Nu se folosește praf de copt sau alt afânător la acest aluat. Dacă este făcut bine, o să vedeți ce aluat fraged și pufos veți obține!



TRUCURI:

- Untul și laptele trebuie să fie reci, de la frigider.
- Nu se frământă aluatul mult, pentru că se topește untul (caz în care aluatul va deveni moale și se va guma; va avea un aspect de gumă și nu va mai fi pufos).
- Se folosesc doar 800 g de făină, iar pentru restul vedeți dacă mai cere aluatul și folosiți când modelați.
- Înainte de utilizare, aluatul se scoate din frigider și se lasă la temperatura camerei 1 oră, ca să devină maleabil.

Se folosește la tarte, prăjituri, fursecuri, biscuiți, cornulețe.

Puteți face niște biscuiți minunați cu scorțișoară, anason, vanilie, lămâie, simpli sau cu glazură, uniți câte doi cu gem... Pregătiți aluatul după rețetă, apoi împărțiți în 5-6 porții și le aromatizați diferit. Cu un singur aluat veți obține 5-6 tipuri de dulciuri diferite.

Este un aluat extrem de fin, pufos și aromat.

COZONAC MOLDOVENESC TRADIȚIONAL

Cine nu a auzit de vestitul cozonac moldovenesc? Sunt multe variante, prezentate ca fiind adevărate, dar cine a gustat din așa bunătate rară nu va uita niciodată și va face diferența între cozonacul moldovenesc adevărat și alte făcături.

Un adevărat cozonac moldovenesc este făcut cu foarte multe gălbenușuri, cu unt și lapte gras. Este o adevărată bombă calorică și este frământat cel puțin o oră!!!

Nu este ușor de făcut, dar este fantastic de bun. Sunt multe femei care fac acasă cozonac, dar foarte puține sunt cele care fac adevăratul cozonac moldovenesc. Sunt multe rețete de cozonac pufos, fără frământare, dar care nu sunt decât ca o pâine ușor dulceagă și fără culoare, împletită în formă de cozonac. Se găsesc acum și multe tipuri de făină cu afânători, care garantează un cozonac pufos; eu nici pe acelea nu le folosesc, sunt pline de E-uri. În România, cumpăr făina de la moară sau de la un „nene“ din piață, de la care cumpăr de ani buni făină albă și mălai, adevărate, de țară. În Italia, cele mai bune tipuri de făină pentru cozonac sunt *Barilla* și *Manitoba* – *per pane e dolci lievitate*. Voi prezenta mai jos rețeta, așa cum o știu de la bunica, mama și mătușile mele.



Ingrediente:

- 1 kg de făină bună, uscată (tip 000)
- 20 gălbenușuri de la ouă mari, sau mai multe dacă sunt ouă mici
- 300 g zahăr
- 100 ml ulei
- 100 g unt gras de țară sau cu 80% grăsime
- lapte gras, cam 400, depinde cât cere făina
- coaja de la o lămâie proaspăt rasă
- jumătate de baton vanilie (sau alte arome preferate)
- 1 linguriță rasă sare
- 14 g drojdie uscată sau 40 g proaspătă
- 100 g lapte bătut, iaurt sau chefir gras
- 1 lingură untură
- miez de nucă, stafide, cacao, fructe confiate + zahăr pentru umplutură

La bunica la țară, pregătirile pentru cozonac începeau cu câteva zile înainte. Se pregătea făina și se ținea la caldură. Se cernea de câteva ori pe zi, să fie uscată și aerisită.

Cum se verifică dacă făina este bună de cozonac? Se ia un pumn de făină, se strânge pumnul și apoi se desface. Dacă rămâne ghilimot strâns, făina e umedă, nu e bună de cozonac. Dacă se împrăștie, e foarte bună; e uscată și va ieși cozonacul pufos!

Toate cele necesare pentru cozonac se aduc la cald, să fie la aceeași temperatură, altfel „se taie“ cozonacul. Ouăle se

separă de seara, gălbenușurile se amestecă cu sare, se bat puțin cu o lingură de lemn (nu metal) și se lasă, acoperite, până a doua zi (sau măcar 30 de minute dacă e graba mare, ca la noi, la oraș), ca să se „roșească” – iar culoarea va fi intensă și absolut minunată!

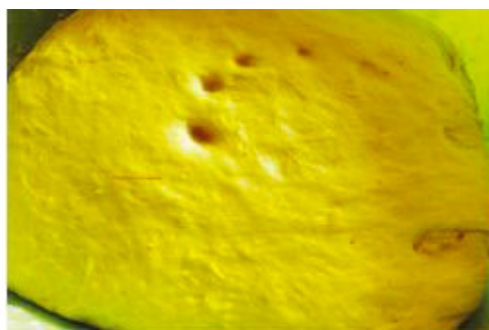
Și-acum, să purcedem la făcut cozonacul.

Făina se cerne din nou (în albie de lemn la bunica, în lighean din plastic la noi, orășenii – dar nu metal). Se clocotesc 100 ml lapte și se opărește 1 lingură de făină (se toarnă laptele, amestecând cu o lingură de lemn, să nu facă vreun cocoloș) și se lasă la răcit.

Dacă aveți drojdie proaspătă, o frecați cu o linguriță de zahăr până devine fluidă, ca o smântână, apoi adăugăm 50 ml lapte cald și puțină făină, amestecând până devine ca un aluat de clătite (ca o smântână). Se acoperă și se lasă să crească, dar nu mai mult de 15 minute – atenție mare!!! Laptele se pune pe foc împreună cu zahărul și batonul de vanilie (tăiat în două pe lung și se scot semințele, care se adaugă și ele). Se amestecă până se topește complet zahărul. Dacă folosiți drojdie uscată, aceasta se amestecă direct cu făina, nu se face plămadă. Untul se amestecă cu lingura de untură și se topesc ușor (să fie o cremă moale, ușor de folosit).

Acum, pornim frământatul cozonacului. Facem o gaură în mijlocul moviliței de făină și turnăm gălbenușurile cu sarea, plămada, opăreala răcorită, laptele bătut, răzătura de lămâie și începem să amestecăm, adăugând laptele cald, câte puțin, până ajunge la consistența dorită. Laptele trebuie să fie cald, nu prea fierbinte, să nu se opărească drojdia. Temperatura nu trebuie să depășească 40 de grade, să aibă sub (mamele înțeleg bine asta).

Acum începem să adăugăm câte puțin ulei, până se termină, și frământăm de la margine spre mijloc – să nu se rupă aluatul –, cu mișcări energice, dar nu brutale. Când se termină uleiul, se adaugă untul cu untura, puțin câte puțin, nu tot odată: se unge ligheanul, se ridică aluatul și se unge și dedesubt. Când începem să punem grăsimea, aluatul se întărește, așa că mai adăugați lapte cald, dacă mai e nevoie.



Frământatul trebuie să dureze cel puțin 1 oră, până când aluatul se desprinde de pe mână, devine neted și are bășicuțe de aer – se văd clar în poză.

Se pune ligheanul jos și se trânteste aluatul de câteva ori, apoi se mai frământă puțin (în felul acesta devine mai moale, mai elastic, bulele de aer se micșorează și sunt mai uniforme).

Se netezește ușor aluatul cu palma și se face semnul crucii – ca să faci copii frumoși și ca bunul Dumnezeu să-ți ajute, să crească frumos cozonacul!

Se așază ligheanul cu aluat la loc cald, ferit de curenți și zgomot (altfel aluatul cade și nu mai crește frumos, se sperie); bunica nu ne dădea voie nici măcar să vorbim mai tare.

Când aluatul și-a dublat volumul, se împarte în două (dintr-un kg de făină ies 2 cozonaci), se întinde pe masă foaia, care se umple după preferință cu nucă, zahăr, cacao și

albușuri de ou, stafide, rahat... Se pot răsuci, împleti, după dorința, obișnuința sau imaginația fiecăruia.

Se pun în tava (la jumătate din volumul tăvii) tapetată cu hârtie de copt și unsă cu unt (cozonacii vor avea o aromă aparte) și se lasă la crescut până când aluatul își dublează volumul, cel puțin 1 oră. Se ung cu ou bătut cu puțin lapte și zahăr (pentru luciu) și se presară cu mac, zahăr, susan... sau se pun jumătăți de miez de nucă etc. Se coc la foc mic, la început, timp de 20 min, apoi mediu, până când sunt frumos rumeniți – depinde de cuptor – (cam 1 oră în total). Se face testul cu scobitoarea – să nu rămână umedă deloc atunci când o scoateți din cozonac – și se lasă la răcit în tava în care s-au copt sau pe un fund de lemn, la loc cald. Mare atenție! Nu dați cozonacii fierbinți la rece, pentru că „vor cădea“, se vor cruzi și nu vor mai fi la fel de pufoși – trebuie să se răcească încet.



Laptele bătut și untura ajută cozonacul să rămână proaspăt și pufoș mai mult timp. Nu se usucă așa repede, se poate păstra în hârtie albă și două săptămâni și rămâne la fel de pufoș ca atunci când a fost făcut.

Este un cozonac foarte costisitor, faceți singuri socoteala cât costă, dar este minunat de bun și merită investiția!

La bunicuța mea, era o mândrie printre femeile din sat – care puneau mai multe gălbenușuri, care aveau cozonacul mai pufoș, mai parfumat, care făceau mai mult cozonac...

Când eram copil, bunicuța avea cuptor în curte și se strângeau mai multe rubedenii și vecine și făceau cozonaci, colaci, pâine, mucenici... Offf, ce de bunătați!!!

CUM SE FAC BLATUL ȘI CHECUL PUFOASE, FĂRĂ PRAF DE COPT

Cum se fac blaturile, checurile, ruladele și alte prăjituri ca să fie pufoase – fără praf de copt sau alți afânători?

Am tot văzut rețete de blat de tort, chec, ruladă, unde se folosesc afânători, deși efectiv nu sunt necesari. Și problema este că se folosesc în cantitate mare.

Am văzut într-un grup culinar o doamnă care recomanda cu mare mândrie o rețetă de blat de tort la care puneă toate ingredientele la grămadă, bătea totul cu mixerul câteva minute, adăuga o lingură de amoniac (specifica să fie stins cu oțet sau zeamă de lămâie) și apoi îl lăsa 20 de minute să stea pe masă. Abia după acest timp, care considera dumneaei că e necesar ca „aluatul să crească“, blatul se băga la cuptor. Și recomanda tuturor această rețetă, spunând că de 20 de ani face așa blatul și-i iese foarte bine crescut. Serios???

Lăsând la o parte orice fel de critici, vă spun mai departe câteva secrete simple, pas cu pas, pentru ca blatul sau checul, pandișpanul... etc. să vă iasă extrem de **PUFOASE** fără praf de copt. Simplu.

1. Ouăle să fie cât mai proaspete posibil. Când se sparge oul, gălbenușul trebuie să rămână în mijloc, iar albușul să fie strâns în jurul oului, să păstreze forma oului. Dacă albușul se împrăștie, ouăle sunt vechi.
2. Vasul în care se bate albușul trebuie să fie foarte curat, uscat, fără urme de apă și grăsime, pentru că altfel albușul nu se va bate bine.
3. Se separă atent albușul de gălbenuș, să nu cadă gălbenuș în albuș. Dacă nu vă descurcați, folosiți metoda veche: spargeți oul și îl puneți în mână, lăsați albușul să curgă printre degete și va rămâne doar gălbenușul. Simplu, rapid și nici nu se sparge gălbenușul.
4. Albușul se bate bine, până când este spuma tare și își menține forma. Acum se adaugă zahărul și se continuă baterea, până când zahărul se dizolvă complet și albușul își menține forma.



UN SECRET:

Adăugați o linguriță de suc de lămâie la albuș, când este spumă, înainte să adăugați zahărul, și se va menține și mai bine.

5. Separat, gălbenușul se bate cu puțină sare, ca să-și intensifice culoarea. Se lasă deoparte minim 10 minute. Dacă rețeta prevede ulei, unt, lapte, apă..., acestea se adaugă în gălbenuș. Prima dată se adaugă grăsimea și se amestecă la fel ca la maioneză, apoi se adaugă celelalte lichide.
6. Făina se cerne înainte de folosire; în felul acesta se îndepărtează și eventualele corpuri străine, dar se și aerisește și nu va avea cocoloașe.
7. Peste gălbenuș se adaugă albușurile bătute spumă și se amestecă extrem de ușor, de jos în sus, cu mișcări încete, pentru ca aerul să nu iasă.
8. Se adaugă făină în ploaie și se amestecă tot de jos în sus, cu mișcări extrem de încete.

UN SECRET VECHI:

Eu amestec acum cu mâna, nu folosesc paleta sau lingura. Bag mâna și, cu degetele desfăcute, ca o paletă, amestec ușor de jos în sus. Simt la mână dacă mai e făină neamestecată și dacă sunt cocoloașe formate.

9. Se toarnă aluatul în tava tapetată cu hârtie de copt sau unsă cu ulei și tapetată cu făină. Nu se trănțește tava. Se nivelează ușor.

10. Se bagă imediat la copt, nu se lasă să aștepte. Se coace la foc potrivit, 180 de grade, și nu se deschide cuptorul în primele 15 minute.

11. Se verifică dacă e copt, cu scobitoarea. Eu văd din ochi sau dacă apăs ușor deasupra se vede dacă e gata. Asta se învață în timp...

12. Se lasă la răcit pe un grătar. Se scoate din tava în care s-a copt.

Aceștia sunt pașii corecți pentru ca blaturile și checurile să vă iasă extrem de pufoase, moi, aerate, fine, fără afânători.

Dacă albușul este bătut foarte bine, să fie spumă tare, cu zahărul complet dizolvat, iar când se adaugă făina se amestecă ușor și aluatul rămâne pufos... Rezultatul va fi **PUFOS**.

Așa arată în secțiune un blat de tort făcut exact cum am povestit mai sus.

POFTĂ BUNĂ!

O REȚETĂ DE BAZĂ ESTE ASTA:

- 6 ouă
- 6 linguri cu vârf de zahăr
- 6 linguri cu vârf făină
- arome



Din acest aluat puteți obține:

- un blat de tort în formă de 24 de cm, suficient pentru un tort de 1-2 kg (depinde de sirop, cremă, decor)
- sau un pandișpan
- sau o foaie de ruladă care se umple cu gem, frișcă, Nutella, orice fel de cremă etc...
- sau o prăjitură cu fructe (se adaugă 1 kg de fructe de orice fel, tăiate felii sau cubulețe) – în tavă de 20x30 cm.

Pornind de la această rețetă de bază, puteți face multe prăjituri și torturi excelente. 😊

TORT CARMEN

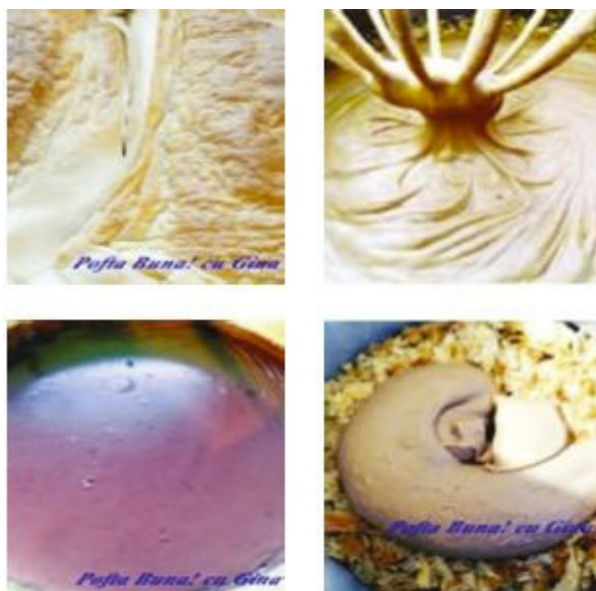
Am făcut dimineața un tortuleț simplu, rapid și fantastic de bun, încropit din ce aveam prin frigider. Și pentru că astăzi am primit o veste minunată (voi fi mătușă, din nou), am numit acest tort *Carmen*, numele surorii mele dragi ☺.

Să vă spun povestea tortului *Carmen*: voiam să fac ceva dulce, rapid, aspectuos, să nu muncesc mult... pam-pam și alea-alea, cum spune Marius, un drag prieten ☺. Am băgat un ochi în frigider și unul în cămară și-am făcut un inventar rapid: foietaj, frișcă, unt, ciocolată, miere, ouă. Și multă lene rămasă după răceală, așa că nu voiam ceva elaborat, la care să muncesc mult ☺.



Ingrediente:

- 500 g aluat foietaj
- 400 g frișcă naturală
- 400 g ciocolată neagră cu 70 % cacao
- 50 g unt
- 3 ouă
- 2 linguri miere de albine
- 1 fiolă esență rom sau 2-3 linguri de coniac bun
- pentru decor: 100 g ciocolată neagră



Procedeeul? Foaaarte complicat ☺. Așa că fiți atenți la mine, că e foarte important ☺.

1. Se pune foietajul în tavă și se coace. Se lasă la răcit.
2. 400 g ciocolată ruptă bucăți, cu smântâna pentru frișcă și untul se topesc pe foc moale, amestecând încontinuu, până se dizolvă ciocolata. Se bagă vasul în congelator pentru 30 de minute.
3. Se sparg ouăle, se separă albușul de gălbenuș. Albușul se dă deoparte. Gălbenușul împreună cu mierea de albine (sau îndulcitor) se pun pe foc, la *bain-marie*, și se amestecă până când se îngroașă.

ATENȚIE!

Nu trebuie să fiarbă; să fie fierbinte, dar să nu fiarbă.

Se dă deoparte și se lasă la răcit. Dacă vreți să se răcească rapid, puneți vasul cu crema de ouă într-un alt vas cu apă rece și amestecați. Schimbați apa când se încălzește. În câteva minute e rece ☺.

4. Se scoate crema de ciocolată de la congelator și se verifică să fie rece. Se bate cu mixerul sau la robot (merge și la mână, cu telul, fără probleme), până când se face o cremă spumoasă. Se adaugă crema de ouă – să fie rece și romul sau coniacul – și se amestecă. Trebuie să rezulte o cremă pufoasă, lucioasă, cu gust fin de miere, ciocolată și rom.
5. O tavă de tort cu diametrul de 26-28 cm se tapetează cu hârtie de copt (va fi mai ușor de scos

tortul).

Se împart foile de foietaj copt în câte 2 bucăți. Se pune la fundul formei un strat de foietaj sfărâmat, apoi un strat de cremă, alt strat de foietaj sfărâmat, cremă și se repetă. Deasupra trebuie să fie foietaj sfărâmat. Deci tortulețul nostru va avea 3 straturi de cremă și 3 straturi de foietaj sfărâmat. Se dă la rece pentru minim 1 oră.

6. Se topește ciocolata pentru decor, la care se adaugă câteva picături de ulei (pentru luciu). Se scoate tortul din formă, se nivelează marginile cu un cuțit. Se toarnă ciocolata topită pe margine, să curgă. Se fac pe o hârtie de copt 3-4 grămăjoare de ciocolată (o linguriță) și se întind cu o furculiță – se fac decor. Se lasă la rece. Restul de ciocolată se toarnă pe tort – eu am făcut un grilaj deasupra.

7. Se scot frunzele (sau, mă rog, a ce crocobaure seamănă decorul din ciocolată ☺), se așază grațios pe tort.

8. Admirați-vă opera!

9. Faceți 100 de poze pentru blog sau ca să vă lăudați pe Facebook ☺.

10. Acum puteți servi soțul cu o felie maaare de tort, pentru că a durat mai mult pozatul decât făcutul tortului ☺.



E absolut delicios. Repede, încropit cu ce-am avut prin frigider. E o combinație grozavă între sfărâmăturile crocante

de foietaj și crema pufoasă de ciocolată cu rom. Fantastic de bun!

Puteți adăuga și niște stafide înmuiate în rom, coji de portocală confiată sau ceva nuci, migdale, alune prăjite, vișine din vișinată... Se pot folosi fulgi de cereale în loc de foietaj.



Am scris această rețetă ca să vedeți cât de ușor este să pregătiți ceva rapid, gustos, arătos, din ceea ce aveți în casă. Nimic elaborat.

Eu am pregătit o masă pentru 16 persoane în 6 ore, cu aperitive, friptură (pui la cuptor și grătar) și garnitură, salate, pâine de casă și desert (tort și cupcakes). Totul este să vrei, să știi să te organizezi. Dacă vreți sugestii, mă găsiți pe blog. Vă ajut cu mare drag!

GĂLUȘTE DE GRIȘ SUPER-PUFOASE

Cum se fac cele mai pufoase găluște din griș?

Am fost întrebată de multe ori, am spus rețeta de multe ori și acum am reușit să fac niște poze decente și să scriu și rețeta. Nu sunt deloc greu de făcut. Este o rețetă simplă, se fac ușor, fără praf de copt sau alte mizerii ca Vegeta, Delikat și altele de genul acesta. Am mai multe rețete de găluște din griș și va veni momentul să vi le împărtășesc pe toate, pas cu pas. Fiecare rețetă cu trucurile și secretele ei.

Prima dată o să vă dau o rețetă simplă, un ABC al găluștelor pufoase: 1-2-3. Adică: 1 ou, 2 linguri de ulei, 3 linguri de griș. Simplu, nu-i așa?



CE FOLOSIM PENTRU GĂLUȘTE SUPER-PUFOASE DIN GRIȘ:

Porții: 10

Durată pregătire: 25 min.

Durată gătit: 10 min.

Total: 35 min.

Ingrediente:

- 1 ou
- 2 linguri ulei sau untură de pasăre
- 3 linguri cu vârf de griș
- puțină sare



INSTRUCȚIUNI:

Se separă albușul de gălbenuș, apoi gălbenușul se bate cu puțină sare și se lasă deoparte, să se intensifice culoarea. Albușul se bate spumă tare. Gălbenușul se amestecă acum cu uleiul și albușul, apoi se adaugă grișul în ploaie, amestecându-se ușor, ca la pandișpan.



ATENȚIE! Nu se amestecă brutal și nu se sfărâmă aluatul; se lasă să fie pufos.

Va ieși un aluat moale, dar nu vă speriați. Se dă deoparte și se lasă să se odihnească 15 minute, timp în care grișul se umflă.

Găluștele se pun în supa care clocotește la foc mic. Se folosesc 2 linguri sau lingurițe și se taie găluște rotunde, mai mici sau mai mari, după preferință. Se ia aluat cu o lingură și cu cealaltă se dă în oală. După fiecare gălușcă, lingurile se înmoaie în apă rece; este bine să aveți la îndemână o cană cu apă rece. Aveți grijă că la fiert găluștele își măresc volumul cam de 3 ori. Se lasă să fiarbă la foc mic și se probează după 10 minute de fierbere. Ar trebui să fie fierte și pufoase.

TIPS&TRIKS:

Pentru ca găluștele să fie pufoase, este bine să fie „speriate”: după ce au fost puse toate în oală, se adaugă o cană cu apă rece și se pune capacul. Focul se lasă în continuare mic. În felul acesta, găluștele vor fierbe încet și se vor umfla.

CUM SE CALCULEAZĂ NECESARUL DE GĂLUȘTE PENTRU O OALĂ CU SUPĂ?

La o oală de 3 l de supă este bine să se facă găluște din 2 ouă, la 5-6 l din 4 ouă, iar la o oală de 10 l se pot face găluște din 6 ouă.

Atenție mare la tipul de griș pe care-l folosiți. Sunt mai multe feluri de griș și este ideal ca grișul să nu fie foarte fin, pentru ca găluștele să aibă granulația specifică. Se mai poate întâmpla să găsiți griș care nu e foarte curat și să aveți impresia că găluștele au nisip. Cel mai bine este să folosiți același tip de griș pe care l-ați folosit și v-a plăcut cum au ieșit găluștele.

Găluștele sunt minunate în supe sau tocane și se pot folosi în foarte multe preparate.

POFTĂ BUNĂ!

BORȘ MOLDOVENESC DE GĂINĂ, CU TĂIEȚEI DE CASĂ

Borș moldovenesc de găină cu tăieței de casă, o rețetă tradițională, așa cum se face la mine-n zonă. E un borș acru, extrem de aromat și de gustos, borș (acrit cu borș de puțină, făcut din tărate) cu leuștean proaspăt din belșug. Se poate face cu orice fel de pasăre: găină, gâscă, rață, curcă, bibilică... O minune de mâncare țărănească!!!

Să ne înțelegem: *Borș* înseamnă că e acrit cu BORȘ de puțină, făcut din tărate de grâu și mălai!!! Ceea ce nu este acrit se numește *Supă* – e preparatul lichid dulce. Iar ceea ce se acrește cu oțet, zeamă de lămâie sau de varză, murături, corcodușe, prune verzi, aguridă (struguri verzi) se numește *Ciorbă*. Asta este diferența: modul de acire. Roșiile nu acresc; dau o tentă dulce-acrișoară, dar nu suficient ca să acrească. Iar iaurtul nu acrește, ci doar „drege“.



ACUM, DACĂ AM LĂMURIT ACESTE LUCRURI, SĂ TRECEM LA REȚETA DE BORȘ MOLDOVENESC DE GĂINĂ CU TĂIEȚEI DE CASĂ:

Porții: 12
Durată pregătire: 20 min.
Durată gătit: 90 min.
Total: 1 oră și 50 min.

Ingrediente:

- spate de găină – 1 kg

- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 ardei gras
- 1 rădăcină de pătrunjel, păstârnac
- 1 felie de țelină rădăcină, cam de 100 g
- 1 lingură rasă de sare
- 1 ardei iute (opțional)
- 1 l borș
- 1 legătură de leuștean proaspăt
- roșii în bulion (400 g) sau roșii proaspete, cam 500 g
- Pentru tăieței: 1 ou, făină

CUM SE PREPARĂ REȚETA DE BORȘ MOLDOVENESC DE GĂINĂ:

La borș este bine să se folosească spatele de la pasăre. Pulpele, pieptul și aripile eu le așez separat. Din piept fac șnițele, din pulpe... sunt atâtea de făcut – vedeți pe blog *Rețete cu carne de pasăre* –, iar aripile... fac niște aripioare picante, o nebunie!!! Dintr-un kg de spate de pui ies cam 10-12 porții de ciorbă. Este bine să nu se taie bucăți foarte mari carnea cu os; la final să fie cam 60 g de carne cu os și 340-390 ml de ciorbă. Deci trebuie să aveți lichid cam 4-4,5 l la final, cu tot cu zarzavat și carne cu os. Puteți folosi o oală de 5-6 l.

Nu este greșit să folosiți o pasăre întreagă cu tot cu pulpe, piept și aripi, dar e păcat. Faceți o mâncare bună pentru felul doi.

1. Prima dată se pregătește carnea cu os. Se pârlеște bine, să nu mai aibă resturi de pene și tuleie, se porționează și apoi se spală foarte bine. Se pune la fiert în apă cu o linguriță de sare, apă doar cât să acopere carnea. Când dă în clocot, se mai lasă cam 5 minute, apoi se aruncă apa, se spală bine oala și bucățile de carne. În felul acesta, se elimină toată spuma formată din sângele adunat de la carne, iar zeama va fi limpede. Nu vă temeți, nu veți arunca prea mulți nutrienți, iar ciorba va fi extrem de gustoasă. Mai este o variantă: să adunați toată spuma care se formează, dar zeama va fi mai tulbure. Se lasă să fiarbă, acoperit cu un capac, până când carnea este pe jumătate fiartă. Aici nu vă pot spune un anumit timp. Dacă este pasăre de Avicola, o să fiarbă imediat; verificați după 15 minute de fierbere. Dacă este pasăre de curte, se cam schimbă Kalimera! Depinde ce fel de pasăre este, cât e de bătrână... Verificați din sfert în sfert de oră, e cel mai bine.



2. Ceapa, ardeiul, pătrunjelul rădăcină, țelina, toate se taie cubulețe și se adaugă în oală, când este carnea pe jumătate fiartă.

TRUC MOLDOVENESC: Dacă vă place să mâncați picant, adăugați acum și ardei iute; cam 2 cm de ardei iute e suficient. Ciorba va fi ușor picantă, cu un gust aparte.

Se pune iar capac și se lasă să fiarbă la foc potrivit, până când legumele sunt fierte. De obicei durează cam 20-30 min. Adăugați acum și roșiile în bulion sau roșiile proaspete, tăiate cubulețe. Se lasă să fiarbă până când carnea va fi bine fiartă. Dacă mai este nevoie, din când în când se mai adaugă apă.



3. Se fac tăieței de casă, dintr-un ou. Se lasă să se usuce cam 20 de minute, apoi se scutură foarte bine de făină și se pun la fiert, în oala cu ciorbă. Cam 7-8 minute durează să fiarbă.

Eu pun tăieței făcuți doar dintr-un ou la o oală de borș cu 4-4,5 l, e suficient. Pe măsură ce oala e mai mare, măriți cantitatea de tăieței.

Sunt gospodine care fierb tăieței separat, dar eu prefer să-i fierb direct în oala cu borș. Se va tulbura puțin zeama, așa este.

TRUC MOLDOVENESC: Dacă vreți să fie limpede, recomand să se pună 1 l de apă separat, cu 1 linguriță de sare, și când clocotește să se adauge tăieței; se lasă să dea în clocot, să fiarbă 2 minute, apoi se scurg și se pun în oala cu borș care clocotește. În felul acesta, tăieței vor fi gustoși, iar borșul limpede.



4. Se pune borșul. Vă recomand să-l strecurați înainte, mai pot fi surprize. Unii recomandă ca borșul să se fiarbă separat, să se dea un clocot. Eu îl pun direct în oala cu borș, fără probleme. Se pune prima dată jumătate de litru și se lasă să dea în clocot. Se gustă și vedeți acum dacă vă place mai acru, dacă mai trebuie sare.

TRUC: Vă recomand ca mai întâi să potriviți gustul de sare, pentru că sarea „fixează, potențează” gusturile. Apoi mai gustați încă o dată și vedeți dacă mai este nevoie de borș. Nu gustați din borșul crud înainte și nu mâncați nimic acru, pentru că va influența gustul. Depinde cât de acru este borșul de puțină. Mama mea umple borșul în casă (o să fac și eu) și îl face foarte acru. Dacă îl cumpărați, nu știu cât de acru va fi, așa că vă recomand să gustați, pentru că nu există o cantitate exactă de borș recomandată. Se verifică ce cantitate de borș este, să aveți în total cam 4-4,5 l; probați cu polonicul în oală și vedeți să nu fie nici apă chioară, dar nici tocană. Dacă mai este nevoie, mai adăugați puțină apă.

Se lasă să dea în clocot, după 5 minute se oprește focul.

5. Acum, după ce s-a oprit focul, se alege, se spală și se taie verdeța. Se pune la final, și nu la fiert, pentru că acum gustul va fi mult mai intens, dar va aduce și un plus de vitamine. La fiert se pierde o mare parte din vitamine, de aceea verdeța se pune la final, cam la 10-15 minute după ce s-a stins focul.

Doamne, ce fel miroase în bucătărie!!! Iubesc leușteanul! Îmi trimite mama din România și îl usuc, fac Vegeta de casă, așa că nu-mi lipsește.

Se pot folosi: mărar, pătrunjel, lobodă, ștevie – în cantitate mică – și, în mod special, o legătură de leuștean. Eu pun mărar, pătrunjel și leuștean la borșul de găină.



Această rețetă de *Borș moldovenesc de găină cu tăieței de casă* este o rețetă deosebită, exact așa cum se face în Moldova de jos, dar și în Dobrogea. Este o rețetă cu o savoare greu de descris în cuvinte. Iarna, în loc de alte zarzavaturi, acest *Borș moldovenesc de găină cu tăieței de casă* se face cu 2 cepe și un castron cu zarzavat pentru ciorbă.

Ce poftă mi s-a făcut!!! Abia s-a terminat ieri și iar mi-e poftă.

Voi cum pregătiți borșul/ciorba de pasăre?

Aceasta este o rețetă de bază, după care vă puteți ghida și pentru prepararea altor ciorbe/borșuri. Schimbați legumele și carnea, folosiți din belșug legume proaspete; orice legumă se poate folosi la ciorbă, orice carne.

Exact la fel puteți face borș/cioarbă din carne de vită, miel, porc. În loc de tăieței de casă, puteți folosi cartofi, orez, paste.

POFTĂ BUNĂ!

CIORBĂ DE BURTĂ - REȚETĂ VECHĂ, AUTENTICĂ - DIN CAIETUL CU REȚETE BOIEREȘTI

A venit timpul să scriu și rețeta la vestita ciorbă de burtă. Este o adevărată delicată dacă este făcută bine. Multe persoane se laudă că fac o ciorbă de burtă foarte bună, dar, din păcate, e o ciorbă care are niște secrete și nu prea reușește la oricine. Este o ciorbă mai boierească, mai pretențioasă și cu ifose, la fel ca și cozonacul moldovenesc: mulți se laudă, dar la puțini iese rezultatul cu adevărat spectaculos.

Mulți ani nu mi-a plăcut ciorba de burtă. O găteam, era foarte apreciată la restaurantul la care lucram... dar eu nu mâncam... Asta până când am plecat la mare, detașată, la Jupiter. Pe vremea lui Ceaușescu eram detașați să lucrăm pe litoral toată vara. Munca era cumplită, enorm de multă, de ocnaș, lucram zilnic, de dimineața până seara, ne și distram, n-aveam timp de plajă, dacă reușeam să furăm 2-3 ore pe săptămână pentru plajă... Salariile erau mici și șefii ne opreau din salarii pentru toate prostiile: era furt și nesimțire pe față, șefii de restaurante făceau averi mari pe litoral... dar ne distram cu bani puțini, eram tineri, naivi, idealști și asta conta pentru noi. La finalul sezonului, trebuia să facem curățenie generală; strângeam tot și se-nchidea bucătăria, așa că trebuia să ne descurcăm singuri cu mâncarea. Și am mers la un alt restaurant, unde toți și-au comandat ciorbă de burtă. Era bună, cu multă smântână, era ceva deosebit atunci să-ți pună sosiera cu smântână-n față. De foame și de rușine, am luat și noi, eu și prietena mea, Cerasela, câte-o ciorbă... Cerasela a mâncat-o, eu cu noduri... dar am mâncat. Așa că am învățat să-mi placă ciorba de burtă și am mâncat atunci timp de câteva zile la rând; la prânz și seara numai ciorbă de burtă, era mai convenabilă la preț și ne ținea și de foame. Și, pe urmă, am făcut tot posibilul să învăț și secretele ciorbei de burtă, cred că de atunci ni se trage. Eu am plecat de mult din alimentația publică, a rămas o pasiune, dar Cerasela este unul dintre cei mai apreciați Chefi din România, cu grad de Maestru în arta culinară. Asta ca să vedeți că ciorba de burtă face și bine, nu este doar o bombă calorică greu de gătit ☺.

Sunt în Italia și aici nu găsesc burtă proaspătă ca să fac ciorba și să vă arăt. Se găsește doar burtă prefiartă, pe care nu o recomand deloc, nu este foarte bine curățată și efectiv n-are niciun gust, parcă mănânci hârtie...



Ingrediente:

- 1,5 kg burtă proaspătă, curățată
- 1,5 kg oase de vită cu măduvă (cereți la măcelar să le taie bucăți mai mici, să intre bine-n oală)
- 2 morcovi
- 1 ceapă
- 1 rădăcină de pătrunjel, păstârnac
- o bucată de țelină rădăcină, cam 100 g
- 5-6 gălbenușuri
- 300 g smântână
- 1 căpățână usturoi
- 1 lingură de făină (30 g)
- oțet
- piper
- ardei iute
- 3 linguri ulei

Pentru 10 porții generoase, cam 4 litri de ciorbă

La o porție de ciorbă de burtă, trebuie să fie 100 g de amestec de burtă fiartă și tendoane de la oase și 300 ml de zeamă (proporția perfectă)



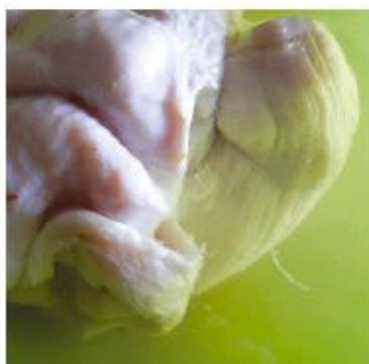
Burta se ține în apă caldă cu oțet sau zeamă de lămâie minim 2 ore înainte de începerea gătitului, ca să mai iasă din mirosul specific și să se albească. Discutăm despre burta deja curățată. O să scriu un alt articol despre cum se curăță burta de la început, dar când voi avea burtă, să pot exemplifica și cu poze. Oasele se spală bine și vă sfătuiesc să fiți foarte atenți, să nu aibă fire de păr; se mai întâmplă și așa ceva. Se pun într-o oală încăpătoare oasele (oasele să fie la fund, dacă este burtă e posibil să se lipească la fiert) și burta, se completează cu apă cât să acopere și se adaugă 2 linguri cu sare. Când clocotește, se mai lasă 10 minute, apoi se aruncă apa, oasele se spală foarte bine și se pun din nou la fiert. Burta se spală și se verifică dacă este curățată bine. De multe ori – cel mai adesea –, este doar spălată, nu și curățată de piele. Opărită-n felul acesta, se curăță foarte ușor. Se vede pe partea netedă că are o piele, care se trage și se curăță, exact ca atunci când vă ardeți la soare și se jupoaie pielea. Acesta este un mare secret, pe care din păcate multe gospodine nu-l știu și lasă burta necurățată. La fiert, această piele este inestetică, maronie și... e tare scârboasă.

Se pune și burta deasupra oaselor, se adaugă sare și ardei iute, boabe de piper, ceapă și rădăcinoasele curățate și se lasă să fiarbă câteva ore. Din când în când, se mai completează cu apă fierbinte – nu rece, pentru că întărește carnea –, în așa fel încât lichidul să acopere burta și oasele. Când burta este bine fiartă, se verifică și oasele, să fie tendoanele moi, se strecoară zeama în altă oală, legumele se dau deoparte (se pot pasa și

adăuga înapoi în ciorbă sau se dau la căței), iar burta și oasele se lasă la răcit. Gălbenușurile (nu se folosesc albușuri la ciorba de burtă, pentru că dau acel aspect de tăiat) se bat cu 1 linguriță rasă de sare și se lasă deoparte cel puțin 20 de minute, să-și intensifice culoarea. Zeama se pune pe foc și se adaugă oțet după gust, dar nu prea mult, mai bine să-și pună fiecare-n farfurie. Se adaugă smântână și făină la gălbenușuri, se amestecă bine și apoi se adaugă câte puțin din zeama care clocotește. Eu iau zeama cu mâna stângă, cu un polonic sau ibric, și cu mâna dreaptă amestec bine cu telul, torn din zeama clocotindă până când gălbenușurile cu zeama din castron sunt la fel de fierbinți ca și ciorba. Trebuie să aveți multă răbdare, să turnați câte puțin și să amestecați încontinuu, altfel ciorba se taie. Se toarnă totul în oala cu ciorbă și se amestecă în continuare până când dă în clocot. Se potrivește gustul cu sare, se mai lasă să dea câteva clocote și gata. Burta se taie fâșii potrivite cât să încapă-n lingură, cam de 2-maxim 3 cm lungime, se adună și tendoanele de pe oase și se taie și ele mărunț și se adaugă-n ciorbă.

Un morcov se dă pe răzătoarea mică și se pune într-o tigaie cu 3 linguri de ulei și se călește până când uleiul devine portocaliu. Aceasta va fi „fața” ciorbei noastre; se scurge în oala cu ciorbă și se lasă să dea câteva clocote, să se uniformizeze.

Se servește fierbinte, cu sosiere alături, din care fiecare să-și asezoneze ciorba după gust cu: mujdei, oțet, smântână. Se mai pot folosi la dresul ciorbei iaurt gras, lapte bătut, sana, chefir, dar cantitate dublă față de smântână.



Aceasta este adevărata ciorbă de burtă, cu zeamă groasă (nu apă chioară, netăiată) și cu un gust de-o să mă pomeniți!!!

Și ca să fiu sigură c-ați înțeles (profa din mine-și spune cuvântul), să recapitulăm secretele unei ciorbe reușite :

- burtă proaspătă și nu prefărtă!!!
- oase cu măduvă de vită (scoateți măduva și faceți niște tartine absolut bestiale)
- doar gălbenușuri
- se lasă burta minim 2 ore în apă cu oțet, ca să fie albă
- se opăresc burta și oasele, se aruncă prima apă
- burta se curăță de piele
- se adaugă 1 lingură de făină la gălbenușuri, ca să lege
- în zeama de ciorbă se adaugă oțet și apoi se toarnă zeama clocotită, câte puțin, amestecând încontinuu, până când și compoziția de gălbenușuri cu smântână este clocotită

- se toarnă peste ciorbă și se amestecă încontinuu, până când dă în clocot
- se face „fața“ cu morcov, să fie ciorba pistruiată

SECRETUL BUCĂTARULUI:

Se adaugă 1 lingură de făină la dresingul de galbenuș cu smântână, ca să lege ciorba. Această făină (30 g – 1 lingură cu vârf) înseamnă mai puțin de 1% din ciorbă, deci nu înlocuiește smântâna sau oul. Dar!!! Folosind făina, ciorba nu va avea acel aspect inestetic de „tăiat“. Ciorba mea are un aspect de mătase, pare o cremă extrem de fină. Iar făcută numai cu gălbenușuri, nu și cu albușuri... nu vă pot explica ce gust și ce textură poate avea această ciorbă!!!

Vă provoc să probați ciorba așa cum am spus eu!

Diferența între o ciorbă de burtă făcută așa cum am dat eu rețeta și altă ciorbă este ca diferența dintre cozonacul moldovenesc adevărat, făcut cu 20-30 de gălbenușuri la 1 kg de făină, și o pâine ușor dulce făcută cu 2 ouă întregi la 1 kg de făină. Mai mult nu vă spun. Probați rețeta!!!

TRUC:

Se mai pot adăuga la final și 2-3 gogoșari în oțet, tăiați fâșii fine, de mărimea fâșiilor de burtă, pentru un spor de culoare și gust.

ATENȚIE:

Nu se pune verdeață la această ciorbă!!! Este ca o cremă cu gălbenușuri și smântână!

Un mare secret al ciorbei de burtă este ca zeama să fie gustoasă, să fie supă bogată, nu apă chioară. De aceea se folosesc oase cu măduvă și legume la fiert, ca să fie zeamă gustoasă. Dacă veți folosi burta prefiartă, fără oase cu măduvă și fără zarzavaturi... nu va avea niciun Dumnezeu.

Acum, că v-am spus toate secretele vechi, autentice, ale ciorbei de burtă boierești, pe care le știu de la mătuși și de la bucătarii bătrâni, vă provoc să gătiți ciorbă de burtă adevărată, bună, și să-mi trimiteți pe blog poze ☺. Cine va face o ciorbă cu adevărat bună va primi un cadou de la mine.

CIORBĂ DE ZARZAVAT CU DOVLECEI ȘI PĂSTĂI

Rețeta de *Ciorbă de zarzavat cu dovlecei și păstăi* este o rețetă simplă, ușor de preparat, ideală pentru zilele caniculare, dar și în post.

Care este ordinea în care se pun legumele la fiert? O să vă spun câteva trucuri deosebite, care vor da o savoare aparte la rețeta de *Ciorbă de zarzavat cu dovlecei și păstăi*.

O pregătesc mai mereu vara, cu legume proaspete, dar și iarna, cu legume congelate sau conservate.

CE INGREDIENTE NE TREBUIE PENTRU REȚETA DE CIORBĂ DE ZARZAVAT CU DOVLECEI ȘI PĂSTĂI?



Porții: 10
Durată pregătire: 15 min.
Durată gătit: 1 oră
Total: 1 oră și 15 min.

Ingrediente:

- 2 cepe
- 1 dovlecel (300 g)
- 2 morcovi subțiri (200 g)
- 1 ardei gras
- 1 bucățiță de țelină rădăcină (opțional) – 100 g
- fasole păstăi galbenă sau verde – 200 g
- 400 g roșii sau o cutie roșii în bulion
- verdeață după gust și preferință: țelină, mărar, pătrunjel, leuștean, lobodă, ștevie...
- 1 lingură sare
- 1 vârf ardei iute (opțional)
- 2 linguri ulei

CUM SE FACE REȚETA DE CIORBĂ DE ZARZAVAT CU DOVLECEI ȘI PĂSTĂI?

Se curăță legumele și se taie cubulețe mai mici sau mai mari, după dorință. Morcovul și țelina se pot da pe răzătoare.

Sunt 2 metode de preparare a acestei rețete de *Ciorbă de zarzavat cu dovlecei și păstăi*:

1. Varianta light, pe care o prefer eu, pentru că am probleme cu fierea.
2. Varianta țărănească, cea cu legumele ușor călite, care are un gust și o culoare absolut fantastice! O fac și eu uneori, de poftă.

1. VARIANTA LIGHT

Într-o oală se pun ceapa, morcovul, ardeiul gras, țelina și fasolea verde. Se completează cu apă, cât să fie acoperite, și se lasă la fiert. Acum se adaugă și ulei și ardei iute, dacă vă place ușor picant. Acestea sunt legumele care fierb mai greu. Dovleceii fierb repede, așa că se lasă la urmă. Roșiile se pun doar după ce au fiert toate legumele, pentru că altfel le întărește. Se lasă să fiarbă totul. Se acoperă cu un capac. În felul acesta, totul va fierbe mult mai rapid.

După 20 de minute, se verifică dacă sunt moi, în special fasolea verde și ceapa, care fierb cel mai greu. Se adaugă acum dovleceii tăiați cubulețe și se mai lasă 10 minute la fiert. Se completează cu apă, atât cât este nevoie.

Se adaugă acum roșiile date pe răzătoare sau opărite, curățate de coajă și tăiate cubulețe. Eu prefer să le dau pe răzătoarea mare, pentru că se alege și coaja deoparte. Eu mai folosesc și roșii în bulion, sau roșii în apă, sau roșii în suc propriu, din producția proprie. Încă mai am câteva borcane de anul trecut.

Se mai lasă 10 minute să dea în clocot și acum se acrește după preferință, cu borș, oțet, zeamă de lămâie, zeamă de varză sau murături; merge și zeama de la castraveți murați. Se lasă să fiarbă și, după 10 minute de când a dat totul în clocot, se adaugă 1 lingură de sare. Se gustă și se sarează după gust. Aici nu este o regulă, fiecare pune câtă sare dorește. Eu atât pun: 1 lingură de sare. Nu mănânc sărat, așa că musafirii mei care vor mai multă sare își pun în farfurie.

Se completează cu apă suficientă, ca să nu fie nici groasă, nici apă chioară. La cantitatea asta de legume ies cam 5 l de ciorbă. Se calculează să fie cam jumătate legume, jumătate apă. O porție de ciorbă are 450-500 ml maxim.

Se oprește focul și acum se spală și se taie verdeața. Se adaugă la ciorbă la final și nu se mai fierbe. Legumele conțin vitamine hidrosolubile (complexul B și C), așa că sunt

distruse în mare parte la fiert. De aceea, verdeața pusă la final și nefiartă aduce un plus de vitamine și minerale mâncării.

2. VARIANTA ȚĂRĂNEASCĂ, CEA CU LEGUMELE UȘOR CĂLITE

Se pune uleiul într-o tigaie înaltă și se adaugă ceapa, morcovul, țelina și ardeiul gras, se călesc la foc iute, timp de 5 minute, amestecând continuu, ca să nu se lipească. Veți vedea că amestecul se colorează într-un portocaliu intens, de la morcov. Legumele acestea, ușor călite, vor avea un gust dulce, aparte, așa cum făceau bunicile noastre. Așa se face ciorba asta la țară, la bunica mea.

Se completează cu apă și se procedează la fel ca mai sus. Prima dată se adaugă fasolea păstăi și se lasă să fiarbă până se înmoaie legumele, apoi se adaugă dovleceii... etc.

SFATURI:

- se mai pot adăuga 3 linguri de orez sau 200 g cartofi, tăiați cubulețe mici, odată cu dovleceii, sau o mână de paste (fidea, melci, tăieței);
- se poate drege la final cu smântână sau și ouă; se bat 2 ouă cu 200 g smântână, se adaugă puțin câte puțin din ciorba clocotită, apoi se toarnă în ciorbă și se lasă să dea în clocot;
- în momentul servirii, se poate așeza pe masă o ceșcuță cu smântână sau iaurt;
- în momentul servirii, se poate turna deasupra un strop de ulei de măsline crud.

Este o ciorbă extrem de gustoasă, simplă, care se poate face în orice anotimp. Vara are o savoare specială, când sunt legume de grădină, proaspete.

Exact la fel se pot face orice alte ciorbe de legume. În loc de păstăi, puneți doar dovlecei sau varză, cartofi sau orez, paste...

POFTĂ BUNĂ!

SALATĂ DE BOEUF

Salata de boeuf (adică salata de vită) este o rețetă care se face în mod normal cu niște carne de vită și nu cu alte cărnuri (de pasăre sau porc). Înainte de Revoluție, când nu se găsea mai nimic de mâncare și toate erau la cotă, da, gospodinele improvizau și ele cu ce aveau și făceau salata cu parizer, carne de pasăre, porc, ce aveau. Da, în acele vremuri erau adevărate gospodine, pentru că făceau sacrificii enorme ca să poată găti o mâncare bună familiei, iar de sărbători era pur și simplu nevoie de adevărată magie ca să poată găti ceva notabil. Cu mare tristețe îmi amintesc de mese de logodnă sau nunți modeste făcute cu crenvurști (din aceia groși, ieftini), cartofi prăjiți și pește oceanic. A fost odată și e adevărul gol-goluț, chiar dacă pare ireal...

MAI BINE SĂ VĂ SPUN CUM FAC EU
SALATA DE BOEUF.



Tip rețetă: salată, aperitive

Ingrediente:

- 1, 5 kg cartofi roz
- 500 g morcov
- 500 g castraveți murați
- 1 rădăcină de pătrunjel, păstârnac

- jumătate rădăcină de țelină mică – vedeți dacă găsiți românească (dacă e cât pumnul, aruncați-o toată-n oală)
- 700 g carne de vită (rasol)
- 1 bucată os cu măduvă
- 1 lingură de muștar
- 500 g maioneză
- sare, piper, ardei iute

Se folosesc la salate cartofii roz, care la fierbere își păstrează forma, nu se sfărâmă. Folosesc mereu carne cu os, fără grăsime; ideal e să fie de la rasol, pentru că are acele fâșii gelatinoase și dau un gust deosebit supei. Fără pic de grăsime să fie, pentru că nu e prea plăcută o salată boeuf care se sleiește, nu-i așa?

Prima dată, se pun la fiert osul (să fie tăiat în așa fel încât să încapă-n oală) și carnea. Se dau în clocot în apă cu sare, iar când clocotesc se aruncă apa, se spală bine oala, carnea și osul și se pun din nou la fiert, împeună cu 1 linguriță cu vârf de sare. Se lasă să dea în clocot, se adună spuma, dacă mai este nevoie, apoi se adaugă și un ardei iute și câteva boabe de piper întregi (vor da un gust deosebit de bun). Eu am oală sub presiune, așa că pun la fiert carnea pentru 40 de minute. O verific, și dacă nu e bine fiartă o mai las. Adaug acum legumele, în această supă: morcovii, țelina, pătrunjelul și cartofii, curățați de coajă.



Se lasă la fiert până când sunt bine pătrunse (se verifică ușor, cu o furculiță). Se scot legumele și se lasă până când se răcesc bine; de obicei le las până a doua zi. Când sunt bine răcite, se taie mult mai ușor și își păstrează forma. Supa rămasă de la fierberea legumelor și a cărnii se folosește la un

sos sau ca să faci o supă cu tăieței de casă sau o supă cu găluște pufoase de griș.

Dacă osul are măduvă, după ce fierbe bine, o scot imediat și fac tartine cu măduvă, o minunăție de gust și savoare.

Se taie legumele cubulețe cam de 3-4 mm, nu mai mari, dar nici pastă să fie. Da, am văzut în unele locuri legume tăiate bucăți mari, cam la 1 cm, și nu era prea plăcută la aspect, dar am văzut și extrem de mărunț tăiate sau chiar date prin mașina de tocat. Legumele trebuie să fie vizibile în salată, dar nu exagerat de mari sau mici. Ca să vă faceți o idee și să nu umblați cu șublerul după voi (eu am ochiul format după atâția ani de lucrat la aprovizionare), trebuie să fie de mărimea unui bob de mazăre.

Îmi place să văd culorile, să fie un amestec plăcut de culori, salata să fie veselă, de aceea folosesc mult morcov și caut să fie portocaliu intens și nu din acela albicios. Se taie doar 3/4 din castraveți, se adaugă muștarul, sare și piper, jumătate din maioneză și se amestecă ușor. Se degustă și acum. Dacă mai este nevoie, se mai adaugă castraveți murați, maioneză, sare și piper, până când se ajunge la gustul dorit.

În ultimii ani, fac maioneza din avocado, la care adaug și 2 gălbenușuri de ou fierte. Iese o maioneză fină, fără mult ulei, și absolut delicioasă. Nu mă încântă prea tare salata așezată pompos în formă de tort, încărcată cu strat generos de maioneză. De obicei o las așa, simplă, nedecorată, o pun în cutie de plastic cu capac, din acelea care se închid ermetic, și o las la rece. Ne place la toți și o fac acrișoară, așa că o fac destul de des. Bună idee! Să pun mâine dimineată la fiert legume de-o salată!



Se poate așeza pe platou și se poate decora și orna în fel și chip, sau se pune în coșulețe coapte din aluat, se fac rulouri din șuncă umplute cu salată, se pot umple roșii, ardei grași, castraveți, se poate pune pe frunze de salată, se pot umple coji de choux etc... Și pe felii de mămăligă prăjită se poate prezenta, dacă așa aveți chef.

E o salată extraordinar de bună, iar țelina și rădăcina de pătrunjel sau păstârnac îi vor da o savoare greu de descris. Legumele fierte în supa în care a fiert carnea cu os vor avea un gust minunat și vă garantez că o să vă placă această rețetă de salată boeuf și numai așa o veți pregăti de-acum încolo. Are și carne multă (așa le place copiilor mei), și legume (cum îmi place mie), e și picantă și acrișoară (cum le place soțului și băiatului meu).

În tinerețile mele cele de demult, pe vremea când eram bucătar, am participat la o expoziție cu o salată de boeuf (pe care am facut-o așa, în felul meu, pentru că la rețeta originală nu se pun morcov și țelină) și am așezat-o, ornat-o și decorat-o în formă de coș cu flori. Am muncit, nu glumă, dar a ieșit ceva extraordinar de frumos. Am câștigat atunci un set de șprițuri și duiuri profesionale și 500 de lei (aveam salariul de 1870 de lei); am luat premiul 3. A fost frumos. Amintiri din copilărie...

Și-am încălecat pe-o șa și v-am spus povestea așa. Să vă văd pe voi ce salate faceți, că eu mereu uit să fac poze.

Bine că am reușit să scriu și salata de boeuf. Vacă sau bou,
nu contează, salată să fie!

POFTĂ BUNĂ! CU GINA BRADEA

CUM SE FACE OREZUL (PILAFUL) PERFECT

O să vă spun acum toate secretele preparării unui orez bob-cu-bob pe care le știu. Veți prepara și voi un pilaf unde boabele să rămână întregi, să nu se lipească între ele și să nu fie fierte în mod excesiv ca să arate ca un terci.

Sunt mai multe tipuri de orez pe piață: orez alb, integral, orez negru, orez sălbatic, orez roșu și foarte multe altele. Orezul pentru pilaf este orezul cu bob lung, de tip Basmati sau Arborio, orez care nu se lipește la fiert.

O să vă spun pașii preparării unui pilaf perfect, indiferent că este dulce sau sărat, cu fructe, legume, carne etc.



1. Orezul se măsoară cu o cană/pahar/ceașcă și apoi se pune într-un vas încăpător, să poată fi spălat cu apă din belșug.
2. Se spală foarte bine, în 4-5-6 ape, alternând apă rece și apă caldă și vânturând bine orezul, până când apa rămâne perfect limpede. În felul acesta, se spală boabele foarte bine și se îndepărtează făina care se formează de la boabele sparte și nu se va coagula nimic (orezul conține amidon).
3. Se măsoară apa cu același vas care s-a folosit la măsurat orezul și se adaugă 3 căni de apă la o cană de orez. Cantitatea de apă care se adaugă depinde de la un orez la altul, depinde de tipul de preparat

pe care doriți să-l faceți, dar proporția de 3/1 este bună pentru majoritatea tipurilor de orez și a preparatelor.

4. Orezul se lasă să se odihnească 10 minute în apă rece, înainte de a fi pus la fiert.

5. Se lasă la foc mare până când dă în clocot, se adună spuma, se adaugă condimentele dorite și apoi se acoperă cu un capac și se lasă să fiarbă la foc mic până când apa a fost aproape absorbită. Se poate băga și la cuptor, la 160-170 de grade.

6. Nu se amestecă deloc!!!

7. Nu se lasă la foc până când scade apa total!

8. Se gustă acum orezul și, dacă este nevoie, se mai adaugă condimente, se amestecă ușor și se lasă acoperit, ca să se umfle orezul complet. Chiar dacă nu mai este pe foc, la fel ca și la omletă, procesul de gătire se continuă.

9. Cam în 10 minute s-a umflat bine și este gata de servit.



10. Cel mai bun orez este cel la care se adaugă și grăsimi: apă, ulei, unt, untură... Nu râdeți! Da, untură. Acesta este un secret vechi, băbesc: adăugați puțină untură de porc sau pasăre la pilaf și veți vedea ce fin și fraged va ieși. La pilaful din poză, am adăugat 1 linguriță de untură de gâscă.

11. Dacă folosiți legume, carne, fructe... se pun toate de la început, carnea să fie pe jumătate fiartă, pentru că orezul fierbe repede. Legumele pot fi crude, dacă vă plac *al dente*, ușor înăbușite.

Spor la gătit, acum puteți face pilafuri delicioase.
POFTĂ BUNĂ!

PUI LA CUPTOR – REȚETĂ RAPIDĂ, SIMPLĂ

Aceasta este cea mai ușoară și rapidă rețetă de pui la cuptor. Se fac împreună și friptura, și garnitura, nu vă rămâne decât să preparați salata. Indiferent dacă este pentru o masă în familie sau pentru musafiri, puiul la cuptor este pe placul tuturor, de toate vârstele și chiar și cei mai mofturoși nu vor ezita să mănânce cu plăcere din această friptură. În general, carnea de pui este mai fadă și are nevoie de condimente ca să fie mai aromată. Rețeta aceasta are condimente clasice, nimic deosebit, dar, dacă sunt folosite din belșug, friptura va fi extrem de aromată. Nu-mi place să cumpăr pui de la rotisoarele din comerț, pentru că n-au niciun gust, se folosește un strop de sare, poate și puțin piper... și gata. Pur și simplu se oprește-n gât.

M-am obișnuit să pregătesc în felul acesta puiul la cuptor în zilele când lucram și aveam program extrem de dificil. Îmi luam de lucru și acasă, în așa fel încât să fiu puțin alături de copii. Aruncam rapid puiul în cuptor, dădeam drumul la mașina de spălat rufe, verificam și copiii la teme și, alături de ei, îmi mai lucram și eu actele... De aceea pot spune că efectiv sunt specialistă în rețete gustoase și rapide; numai o mamă cu serviciu extrem de solicitant știe cum e.



Ingrediente:

- 1 pui întreg (mai micuț, ca să fie fraged) ...2-3 pui dacă familia e numeroasă – eu am folosit 3 pui la 1,15 kg fiecare
- sare

- piper
- ardei iute măcinat
- cimbru
- boia de ardei dulce
- usturoi
- puțin vin alb, dacă aveți, sau zeama și coaja de la 1 lămâie sau portocală
- pentru garnitură: cartofi, morcov, mazăre ...orice legumă e binevenită



Puii se pârlesc, să nu aibă pene sau tuleie, care sunt inestetice, se curăță de eventuale intestine și organe interne, se taie târțița și vârful aripilor, se spală, se usucă bine cu un șervet de hârtie. Se amestecă toate condimentele și se freacă puiul bine pe afară și prin interior cu amestecul de condimente. Se desface pielea de la piept și se bagă condimente pe interior; în felul acesta condimentele vor pătrunde și în piept. Se pun în tavă puii, cu legumele tăiate în ce formă doriți, se adaugă 1 cană cu apă și se bagă la cuptor, la 200 de grade. Se verifică din când în când și se mai stropesc puii cu sosul din tavă. După 1 oră, se înțepă cu o furculiță și, dacă nu mai iese zeama, iar furculița intră ușor, friptura este gata.

Se servește împreună cu legumele din tavă și o salată după preferință.

TRUC: 1 linguriță de condimente se pot amesteca și cu 1 lingură de unt și se bagă la piept și pulpe; în felul acesta, carnea de la piept nu va mai fi fadă și înecăcioasă, ci va fi fragedă și succulentă ☺.



Dacă vreți ca puiul să fie ca la rotisor (condimentat în felul acesta se poate face și la rotisor, dacă aveți) și toată grăsimea să se scurgă-n tavă, așezați puiul pe un grătar, în tavă, și dedesubt să fie apa și legumele.

SARMALE MOLDOVENEȘTI CU VARZĂ

Orice român care se respectă iubește sarmalele, proba de foc pentru orice gospodină. Pentru unele sunt floare la ureche de făcut și ies gustoase... Pentru altele – mari dureri de cap. Se fac în multe feluri, fiecare gospodină are secretele ei, mai mult sau mai puțin cunoscute. Le face mai mult sau mai puțin gustoase, aromate, mai lunguițe sau mai rotunde, mai micuțe sau mai mari... În zona Moldovei se fac micuțe. Este o onoare să ai ceaunul cu sarmale cât mai mici, cât cireșele – rotunde sau cilindrice. În Oltenia se fac mari, cât frunza de varză. În Ardeal se fac mai mărișoare. Indiferent cum ar fi, sunt foarte gustoase. Așa că mai bine să vă spun cum le fac și eu.

Ingrediente:

- pulpă porc – 500 g
- pulpă sau piept vită cu grăsime – 500 g
- poală de porc proaspătă sau kaizer, slănină afumată – 200 g
- 2-3 cepe mari
- 100 g orez cu bob rotund
- 1 morcov mic
- 1 lingură țelină rădăcină rasă
- 1 ou
- 2 linguri mălai
- sare, piper, coriandru, cimbru, boia de ardei dulce, iute, ardei iute, chimen măcinat
- mărar și pătrunjel
- 1-2 linguri untură sau ulei
- pastă de tomate sau suc de roșii
- 1 cană cu vin alb (cam 200 ml)
- varză proaspătă sau murată



Se poate folosi doar carne de porc sau vită (nu se pune deloc ou la carnea de vită, pentru că întărește), din carne de pasăre (piept și pulpe, tocate cu tot cu piele), miel sau pește. Carnea de la orice pasăre este bună la sarmale. Din pește se fac sarmale în deltă și vă garantez că sunt delicioase. Se folosește pește cu oase mari, care pot fi ușor alese, gen novac, crap, somn...

Carnea (în niciun caz cumpărată din magazin gata tocată – se pun toate mizeriile și stricăciunile) se alege de pielițe, oase, cheaguri de sânge, se spală și se trece prin mașina de tocat. Dacă folosiți slămina sau poala de porc proaspătă, le tocați și pe acelea. Untura sau uleiul se pun într-o tigaie la încins și se adaugă ceapă tocată mărunt, morcovul și țelina date pe răzătoarea fină. Nu se lasă mult, eu nu le prăjesc, ci doar cât se înmoaie, la foc rapid, amestecând încontinuu – maxim 5 minute –, și se lasă la răcit. Când este rece, se adaugă peste carne împreună cu orezul ales și spălat, oul, mălaiul, verdeța tocată mărunt, 1-2 linguri de pastă de tomate, sare, cimbru, piper și ardei iute, boia, puțin coriandru (cam 5-6 bobite, numai cât să dea aromă discretă), un vârf de cuțit chimen măcinat și ceapă înăbușită. Se amestecă bine totul cu o lingură de lemn; mie-mi place să bat puțin aluatul, pentru că devine pufos prin înglobarea de aer, ca la pasta de mici.

SECRET DE BABE MOLDOVENCE: Nu se pun multe ouă, pentru că ouăle întăresc și leagă prea tare; se pune mălai care leagă, sarmalele nu se

desfac și rămân moi și pufoase – așa fac babele la țară la pomeni, nunți, botezuri, unde cele mai pricepute femei din sat sunt chemate peste tot să pregătească mâncărurile.

Se împachetează sarmalele mai mari sau mai mici și se așază în oale sau crătițe cu fundul gros, pe un strat generos de varză tocată (de obicei nervurile rămase de la fasonarea frunzelor pentru sarmale și miezul verzei).

Ideal este ca fierberea să se facă la cuptor, în oale de lut sau din tuci cu capac. Printre sarmale se pun felii de slănină, cârnați sau kaizer afumat sau un rasol afumat în mijloc și sarmalele în jur. Se mai pun, printre sarmale, roșii tăiate felii sau cubulețe, crenguțe de cimbru, o frunză de dafin... după preferință. Deasupra, se mai pune un strat de varză tocată și o farfurie care să țină sarmalele la fund, acoperite cu lichid. Se completează cu apă și suc de roșii.

Pentru un efect mai deosebit, fiecare sarma se poate înveli într-o felie de bacon afumat, tăiată foarte fin.

Se mai pot face sarmale în cuib – se pun câte 4-6 sarmale într-o frunză mare de varză – exact cât să fie pentru o porție.

Dacă se folosește varză murată, se spală și se clătește bine cu apă înainte sau se pune la desărat dacă este prea sărată. Dacă este varză proaspătă, se opăresc frunzele în apă cu sare, rapid, doar cât își schimbă culoarea. Se bagă la cuptor la foc mare, până dă în clocot, apoi se lasă focul mic 3-4 ore, depinde de cuptor. Spre final, se adaugă 1 cană cu vin și se bagă înapoi în cuptor. Îmi place să scot din când în când câte o sarma, să mănânc așa, nefierte bine. După ce au fiert, eu sting focul și las oala în cuptor până se răcesc, de obicei până a doua zi (nu fac sarmale vara, pe caniculă – atenție mare că se strică). În felul acesta, sarmalele se topesc în gură. Se pot face și la ceaun, la pirostrie, pe sobă sau pe aragaz.

Se servesc fierbinți, cu mămăliguță, ardei iute, smântână, iar dacă aveți și un vin roșu sângele-voinicului alături, de țară... deja restul e istorie.



Dacă ați făcut sarmalele cu afumătură, puneți și câteva bucățele de afumătură la fiecare porție. Îmi place să pun orez puțin (își mărește volumul cam de 4 ori), dar, dacă doriți, puteți pune mai mult orez, însă nu mai mult de 300 g de orez la 1 kg de carne ☺ .

Nu pun nici amestecuri de condimente din comerț... Strică tot!!!

SFAT: Dacă folosiți varză proaspătă – spre final puneți 1-2 cani de borș sau zeama de la 2 lămâi, să fie acrișoare. Dacă faceți sarmalele în oala de lut – nu uitați să le scoateți după fierbere/ răcire, altfel oala va absorbi toată zeama din sarmale. Știți că înainte de utilizare oala de lut trebuie să stea cel puțin 1 oră umplută cu apa rece, da? E important, să nu uitați!!!

POFTĂ BUNĂ! și aștept să-mi spuneți pe blog cum v-au ieșit sarmalele și poate îmi arătați și-o poză.

TOCANĂ (IAHNIE, MÂNCĂRICĂ) DE CARTOFI CU CÂRNAȚI DE CASĂ

Tocana de cartofi (numită și iahnie sau mâncărică, în unele locuri) este una dintre mâncărurile de bază ale românilor.

Dacă sarmalele și fasolea cu ciolan sunt super-lăudate, iahnia de cartofi nu prea este pomenită și este complet nedreptățită, pentru că este una dintre cele mai gustoase și des gătite mâncăruri românești. Rare sunt gospodăriile în care nu se gătește această mâncare, la țară sau la oraș. Iahnia de cartofi, la fel ca și cea cu fasole, se poate găti simplă, de post sau cu afumătură, cârnați, carne de porc sau pasăre, ciolan simplu sau afumat... Este una dintre cele mai simple și mai gustoase mâncăruri și adevărul este că cine știe să gătească o iahnie bună de cartofi sau de fasole, dacă mai știe să facă și o mămăligă bună, deja e as în bucătărie.

HAIDEȚI SĂ VĂ SPUN CUM SE FACE CEA MAI SIMPLĂ ȘI MAI BUNĂ IAHNIE DE CARTOFI:

Ingrediente:

- 1 kg cartofi galbeni
- 2 cepe (ceapa dă dulceață)
- 2 cârnați, ideal e să fie de casă (cam 400 g) sau kaizer, șunculiță
- 1 ardei gras
- 2-3 linguri bulion de ardei
- 1 frunză dafin
- suc de roșii sau bulion
- sare, piper și ardei iute proaspăt măcinat, cimbru
- mărar și pătrunjel verde sau uscat
- 3 linguri ulei



Ceapa și ardeiul gras se taie mărunț și se pun împreună cu uleiul și cârnații să se înăbușe puțin, doar cât își schimbă culoarea. **Atenție! Nu se prăjește, doar se „trage” puțin, timp de 3-4 minute, amestecând întruna.** Apoi se adaugă bulionul și sucul de roșii și se mai lasă câteva minute, cam 10 minute. Se adaugă cartofii curățați și tăiați pe lung sau cuburi mari, sarea, piperul și ardeiul iute, dafinul și cimbrul. Se completează cu apă – **exact cât să fie cartofii acoperiți, nu mai mult!** – și se lasă să fiarbă. După ce dă în clocot, se reduce focul și se lasă la foc potrivit, să fiarbă încet și cu capac. După 30 de minute, se înțeapă un cartof cu o furculiță. Sosul se îngroașă de la ceapă și ardei și nu trebuie să fie apos. **Nu se adaugă făină sau altceva!!!** Cartofii galbeni sunt făinoși și se vor sfărâma ușor, iar sosul va ieși gros. Să nu folosiți cartofi roz, aceia sunt pentru fiert sau prăjit, își mențin forma. Dacă veți face iahnia folosind cartofi roz, sosul va fi prea fluid, iar apa chioară.

Când cartofii sunt fierți și sosul legat, se oprește focul, se presară deasupra verdeață tocată și se servește. Făcută în felul acesta, iahnia va avea o culoare roșiatică, frumoasă, iar gustul va fi dulce, ușor picant, absolut extraordinar. Dacă veți prăji cârnații sau veți arde ceapa înainte, iahnia va căpăta o nuanță maronie și un gust ușor amar.



Țin minte când lucram în uzină și mâncam împreună cu alți colegi. Fiecare-și aducea câte ceva și pe atunci ne luam mâncare gătită la pachet, nu erau preparate și carne la discreție ca acum. Sigur că ne uitam la borcanele altora și se vedea clar cine era gospodină și cine nu. De atunci cunosc de la colegile mai în vârstă că cine știe să facă o iahnie bună și frumoasă e as în bucătărie! Și să știți că așa e! Era o mare bucurie pentru mine când îmi laudau mâncarea, voiau toți să guste de la mine și de multe ori eu și soțul rămâneam fără ceea ce ne aduceam la pachet. Mâncau ce aduceam noi și apoi îl lua pe soț și-i dădeau o ciorbă de burtă sau o friptură în oraș. Frumoase vremuri am avut la Aprovizionare...

Iar dacă nu vi se pare complicată rețeta asta, vă dau varianta cea mai simplă: așezați totul în tavă, cartofi, ceapă, ardei, condimente – absolut tot – și băgați tava la cuptor. Acoperiți cu folie sau capac pentru 30 de minute și apoi vă uitați. Focul poate fi mare fără probleme. Scoateți folia sau capacul și mai lăsați la rumenit câteva minute. GATA! Presărați verdeță și serviți. Simplu, nu?

Nu uitați să puneți alături și niște murături sau o salată și veți avea o masă extrem de gustoasă!

POFTĂ BUNĂ!

TOCANĂ DE VITĂ CU ARDEI ȘI CIUPERCI

Tocană de vită cu ardei și ciuperci, o rețetă cu o savoare aparte, așa cum numai o tocăniță adevărată are. O mâncare cu multă ceapă, ardei grași, ciuperci, morcov și cubulețe fragede și suculente din carne de vițel. Special pentru gurmanzi!

CE ESTE TOCANA (SAU TOCĂNIȚA)?

Este o mâncare întâlnită în toate zonele României, dar și în lume. Peste tot se face tocană. Se poate face cu legume și cu orice fel de carne: pasăre de orice fel, vită, oaie, capră, vânat, pește, fructe de mare. Da, fructe de mare, pentru că raci și scoici mănâncă românii dintotdeauna. Reguli de bază la o tocăniță sunt puține: au un sos gros, format din ceapă multă și roșii, ardei gras și morcov, dacă se poate. Vedeți pe blog rețete de mâncăruri de tot felul, pe alese. Tocană este și plachia de pește, și gulașul, tocănița (sote) de ficăței... și multe altele.

CE NE TREBUIE LA REȚETA DE TOCANĂ DE VITĂ CU ARDEI ȘI CIUPERCI?

Porții: 10

Durată pregătire: 20 min.

Durată gătit: 90 min.

Total: 1 oră și 50 min.



Ingrediente:

- 1 kg carne de vită (eu am avut piept cu os și foarte puțină grăsime)
- 1 kg ceapă
- 1 kg ciuperci
- 400 g ardei gras
- 3 morcovi subțirei (200 g)
- 1 cutie de roșii în bulion sau 1 kg de roșii bine coapte
- 2 linguri ulei
- 1-2 căței de usturoi
- 1 frunză de dafin
- 1 lingură rasă de sare
- piper și ardei iute după gust
- boia de ardei dulce și iute după gust
- 3 boabe de ienibahar
- 5 boabe de coriandru
- mărar și pătrunjel verde
- 1 fir de țelină verde

CUM SE FACE REȚETA DE TOCANĂ DE VITĂ CU ARDEI ȘI CIUPERCI?

1. REȚETA VECHE, CLASICĂ:

Ceapa se curăță și se taie felii sau cuburi mari (nu se taie mărunț ceapa la tocană). Morcovul se taie rondele, ardeii se taie felii, ciupercile se taie în 2-4 – în funcție de cât sunt de mari – țelina se taie felii. Carnea se curăță de cheaguri de sânge, pielite, se spală bine, se șterge cu un șervet de hârtie și se taie cuburi (să fie 2-3 cubulețe la porție, calculat 100 g de

carne la porție). Într-o cratiță se pun uleiul și carnea, la foc iute. Se întorc bucățile de carne pe toate părțile, timp de 5 minute, cât se rumenesc ușor, dar fără să fie pătrunse. Se scoate carnea și în uleiul rămas se adaugă ceapa, apoi se pun pe foc iute. Se amestecă în ceapă timp de 3-4 minute, exact cât să devină ușor sticloasă. Se adaugă acum ardeii, morcovul, țelina și ciupercile și se mai lasă la foc iute încă 5 minute, amestecând des. Se adaugă roșiile tăiate cubulețe și carnea și se completează cu apă doar cât să fie totul acoperit, apoi se pune capacul.



Se lasă la foc iute până dă în clocot, apoi se lasă la foc potrivit, să fiarbă încet, sau se bagă la cuptor. Se verifică după o oră. Acum se adaugă condimentele, dacă se poate proaspăt măcinate, sare, dafin, usturoi. Se amestecă ușor și se mai lasă la cuptor, fără capac, să se rumenească.

Tocana de vită cu ardei și ciuperci este gata atunci când carnea este moale, dar fără să se sfărâme. Pentru că roșiile au fost puse de la început, legumele vor fierbe încet, dar își vor păstra forma și nu se vor sfărâma.

2. CUM PREGĂTESC EU ACEASTĂ REȚETĂ:

Pun în vas, cratiță, totul, de la început: carne, legume, ulei, condimente. Completez cu apă, să fie cu un deget deasupra la amestecul de carne și legume, și bag la cuptor.

Se acoperă cu folie de aluminiu și se face focul tare până când dă în clocot, apoi se lasă la foc mediu spre mic (160 de grade, maxim 170). Dacă este lăsată la foc mic (160 de grade), tocana va fierbe molcom, fără să clocotească, se va găti totul încet, bătrânește și cu răbdare, ca la țară. Bunica bagă oala cu tocană în cuptorul de la plită și o lasă câte 3-4 ore, la foc micuț de tot. De multe ori, fac tocană ca să se mănânce a doua zi, la fel ca la sarmale.

După ce trec minim 2 ore și văd că este carnea moale, opresc focul și las oala cu tocană în cuptor. În felul acesta, legumele, sosul și carnea devin un tot unitar, va fi o armonie de gusturi și texturi absolut minunate! Tocana este mai bună a doua zi, nu în ziua în care a fost făcută.

UN TRUC: Nu se amestecă în oala de tocană, pentru că legumele și carnea să nu se sfărâme. În farfurie trebuie să se vadă bucățele de legume și carne, fără să fie sfărâmate.

În ziua în care am făcut tocana, am frământat și pâine de casă și am copt-o în celălalt cuptor, mare, de pâine. Fac mai multă pâine și o păstrez în congelator. În felul acesta, am pâine gustoasă și ieftină mereu.

Este minunat de gustoasă această tocană, cu verdeață proaspătă presărată deasupra în momentul servirii, cu mămliguță caldă sau rece, sau cu pâine de casă. Să înmoi cu miez de pâine proaspătă, făcută-n casă (la cuptor cu lemne sau la aragaz), în sosul ăla gros, dulce și parfumat... ăsta este Raiul gastronomic!

Gurmanzi din toată lumea, uniți-vă și haideți să gătim tocănițe și pâine de casă. Tare-s gustoase!!!



Vă las la fiecare câte o porție de tocană, servită în strachină de lut, nu în farfurii fițoase de oraș. Musai cu pâine proaspăt coaptă!

Pornind de la această rețetă de tocană puteți pregăti orice fel de altă tocană: folosiți altă carne, alte legume, dar baza rămân ceapa și ardeii din belșug. Exact la fel se poate face o plăchie cu pește, o tocană de găină sau pui, curcan, ficăței de

pasăre, porc sau vită, sau orice alte organe. Nu folosiți ciuperci, dar puteți adăuga mazăre sau fasole păstăi și ați obținut o mâncare de mazăre sau păstăi. E o rețetă de bază, după care vă puteți ghida pentru multe alte rețete delicioase!

POFTĂ BUNĂ!

CHIFTELUȚE PUFOASE DIN CARNE TOCATĂ - TOATE SECRETELE

Am fost întrebată de multe ori ce rețetă am eu de-mi ies chifteluțele atât de pufoase? Sunt fine, pufoase, ușor dulcege și în același timp picante, pur și simplu niște chifteluțe perfecte. Întâlnim de foarte multe ori chifteluțe tari ca piatra, uscate și lipsite de savoare. Am făcut enorm de multe chiftele și pârjoale pe vremea când lucram la Laboratorul de carne din Galați și am făcut și câte 10-12.000 de chiftele într-o zi. Și lucram 2-3 persoane.



Am adunat de-a lungul timpului mai multe secrete de la rude, prietene, colege de serviciu, de prin cărți și reviste, am pus cap la cap informațiile și-am probat până când am ajuns la o rețetă absolut perfectă de chifteluțe.

Ingrediente:

- 500 g pulpă de porc tocată
- 500 g carne de vită mai grasă de la piept
- 2 cepe mari
- 2-3 căței de usturoi (sau mai mult, eu nu le fac usturoiate tare)
- 1 ou
- 2 dovlecei cam de 300 g în total
- sare, piper, boia de ardei, cimbru, un strop micuț de chimen și ienibahar măcinate
- 1 legătură generoasă de mărar

- 1 legătură pătrunjel (eu, fiind în Italia, am pus pătrunjel verde și mărar uscat)

Carnea se spală, se aleg pielițele, tendoanele și cheagurile de sânge și se șterge, apoi se toacă. Se trece de 2 ori prin mașina de tocat, în felul acesta se va obține o pastă fină. Ceapa, usturoiul și verdeața se trec și ele prin mașina de tocat. Dovleceii se rad fin, se presară sare și se frământă, apoi se lasă deoparte cam 15 min. Se storc de apă și se adaugă peste carne. Se mai adaugă la compoziție oul (1 singur ou, pentru că altfel se-ntărește compoziția) și condimentele. Dacă nu vă dați seama câte condimente să puneți, faceți o chiftea și prăjiți-o, să vedeți gustul exact.

Se amestecă bine compoziția de carne, cam 10 minute, și se mai trânteste de lighenaș de câteva ori. În felul acesta înglobează aer și chifteluțele vor fi moi și pufoase.

Se rup bucăți potrivite cu mâna udă și se modelează cu făină de grâu, sau, dacă ți-neți dieta keto, cu făină de migdale, în sau semințe de susan. Se prăjesc în ulei sau, varianta keto, se așază în tava tapetată cu hârtie de copt și se bagă la cuptor. Eu le-am făcut cu făină de migdale și le-am copt în cuptor.



SĂ RECAPITULĂM TRUCURILE UNOR CHIFTELE MOI ȘI PUFOASE:

- nu se fac numai din carne macră; trebuie să aibă cam 15-20% grăsime.

– se adaugă ceapă și dovlecei, care vor face compoziția fină și vor da o dulceață deosebită (dacă nu sunteți la keto, se pot adăuga cartof ras sau pâine înmuiată-n lapte, dar cu dovlecei sunt fantastic de bune chifteluțele).

– se adaugă câte 1 legătură generoasă de mărar și patrunjel verde; nu numai că va ajuta compoziția să fie fină, dar și gustul va fi deosebit.

– se pune doar 1 ou mic la 1 kg de carne, pentru că oul întărește, iar 1 ou leagă suficient de bine.

– dacă este prea moale compoziția, se pot adăuga 1-2 lingurițe de făină de migdale la keto sau de făină albă sau mălai la chiftelele obișnuite.

– amestecul de condimente, în care se adaugă puțin chimen și coriandru, va da exact acel plus de savoare super-wow!

– se amestecă bine de tot compoziția, timp de 10-15 minute; se poate pune și la robot, la frământare, ca să înglobeze aer.

– se rup bucăți potrivite, în funcție de forma dorită: chifteluțe mici aperitiv, rotunde, sau rotunde mai mari, pârhoale cât palma, în formă de pară sau chiftele obișnuite aplatizate.

– se aplatizează cu podul palmei, nu cu degetele, și apoi cu marginea palmei se dă forma rotundă (dacă se aplatizează cu degetele, vor rămâne chiftelele-n dungi, cu urme de degete) ☺.

– se modelează ușor, folosind făină de grâu sau, dacă este keto, făină de in, migdale sau susan.

– pentru keto, se coc în cuptor, în tavă tapetată cu hârtie de copt, la foc potrivit.

– pentru chiftele normale, se coc în baie de ulei încins, la foc potrivit, cu mare atenție să nu se suprapună, apoi se scot pe hârtie absorbantă sau într-o strecurătoare, să se scurgă surplusul de ulei.

V-am convins? Abia aștept să probați rețeta și să-mi arătați pe blog cum v-au ieșit. Mie mi s-a făcut poftă doar scriind ☺.

Exact la fel preparați chiftelele din carne de pasăre, pește, miel...

POFTĂ BUNĂ!

ESCALOP DE VIȚEL CU CIUPERCI

Escalopul era una dintre rețetele de bază ale bucătărilor din restaurantele ceaușiste. Nu era restaurant mai acătării care să nu aibă în meniu un escalop. Escalopul este de fapt o felie foarte subțire din mușchi, în general din porc sau vită, dar merge și din pasăre sau pește.

Escalop de vițel cu ciuperci este o rețetă pe cât de simplă și de rapidă, pe atât de savuroasă. Nu are nevoie de prea multă prezentare, pentru că probabil ați auzit de celebrul escalop de vițel cu ciuperci. Vă spun pe scurt: cărniță fragedă de vițel, unt, ciuperci, vin alb... mmmmmmmmmmm!

Porții: 4

Durată pregătire: 20 min.

Durată gătit: 40 min.

Total: 1 oră



SUNT NECESARE INGREDIENTE PUȚINE:

Ingrediente:

- 600 g carne de vițel, vită tânără
- 1,2 kg ciuperci proaspete
- 50 g unt
- 50 g făină(2 linguri)
- 1 lingură ulei de măsline sau untură
- piper
- sare

- 50 ml vin alb
- ardei iute – câteva felii
- pătrunjel proaspăt
- 1 cățel de usturoi

MOD DE PREPARARE:

Carnea se taie felii foarte subțiri, sau o cumpărați așa direct de la măcelărie. Aveți mare grijă să fie o carne fragedă, nu de la o vacă de-o seamă cu soacră-mea, că va fi ceva mai tare ☹. Tăietura să fie făcută pe latul fibrei, nu pe lung (să fie secționată fibra). Carnea nu se bate cu ciocanul de snițele, trebuie lăsată așa cum este, dar să fie tăiată felii extrem de fine, aproape transparente. Într-o tigaie se pun pe foc untul cu uleiul sau untura (eu am folosit untură de rață) și se adaugă usturoiul zdrobit cu latul cuțitului și câteva feliuțe de ardei iute. Se amestecă ușor până se rumenește usturoiul, apoi se scoate și se aruncă. Ardeiul iute se păstrează.



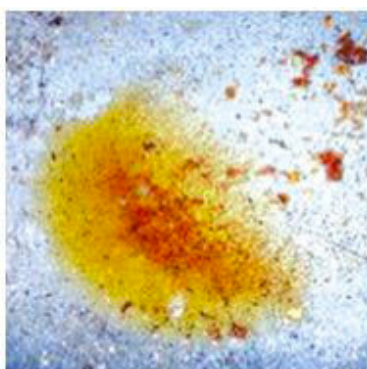
Feliile de carne se presară cu sare și piper (proaspăt măcinat, dacă se poate), apoi se tăvălesc prin făină albă, se scutură bine, să rămână doar ușor pudrate cu făină. Nu se va folosi toată făina, va mai rămâne, dar e bine să fie mai multă, ca să se poată pudra uniform feliile de carne. Se pun în untul din tigaie, la foc iute, pentru 2-3 minute, exact cât își schimbă culoarea. Se coc pe ambele părți.

Nu trebuie ca feliile de carne să se prăjească, ci doar să-și schimbe culoarea. Fiind felii extrem de subțiri, imediat se pătrund. Pregătite la foc iute, în unt cu ulei sau untură și

pudrate cu făină, feliile acestea de cărnă vor fi tare moi și gustoase. Puteți gusta, să vedeți ce aromă fantastică au! Chiar gătite atât de puțin, carnea nu este crudă, ci bine făcută, moale și savuroasă.



Ciupercile se curăță de codițele cu pământ, se spală foarte bine, fiecare ciupercuță în parte, ca să nu mai aibă pământ. Se taie felii sau în 4, după preferință. Eu le-am tăiat în 4. Se pun toate ciupercile în tigaie, la înăbușit, în grăsimea rămasă, chiar dacă este puțină (carnea absoarbe mult). Este bine să fie o tigaie mai mare, tip wok, să încapă toate. Sunt multe la început, dar vor scădea extrem de rapid. Se presară ciupercile cu sare, se pune capacul și se lasă la foc iute. Peste 5 minute, se amestecă. Ciupercile își lasă multă apă, așa că nu este nevoie să se adauge apă deloc, doar sare. Vedeți în poză câtă zeamă au lăsat ciupercile după 5 minute. Sarea le scoate toată apa. Se lasă să scadă zeama, amestecând din când în când. În maxim 15 minute este gata, ciupercile nu au nevoie de mult timp de fierbere. Dacă nu se fierb foarte tare, au un gust plăcut, dulceag.



Peste ciuperci se adaugă carnea, vinul, se potrivește gustul cu sare și piper proaspăt măcinat sau zdrobit și se mai lasă să dea în clocot încă 5 minute. Se stinge focul și se presară cu verdeață tocată fin.

Este la fel de bun cald sau rece, se poate servi cu orez fiert în apă cu sare, simplu, ca să-i pună în valoare bogăția de gusturi și texturi. Dar nu e obligatoriu. Noi am mâncat așa, escalopul de vițel simplu, cu ciuperci.

Se poate servi cu pâine de orice fel, proaspătă sau prăjită, sau cu mămăliguță.



CÂTEVA TRUCURI:

- carnea se poate lăsa felii mari, ca la șnițel, sau se poate tăia fâșii.

- se folosesc ciuperci de orice fel (eu am folosit champignons, acum), dar dacă aveți ciuperci de pădure sau un amestec de ciuperci, gustul va fi și mai bun. Indicată este să se folosească ciuperci proaspete, nu conservă – nu va avea același gust.

- în loc de vin alb, folosiți lămâie; ideal e să aveți lămâie verde sau lime – se pune pe farfurie, nu la fiert, și se stoarce suc proaspăt de lămâie direct în farfurie. E O NEBUNIE!!!

- dacă mâncați picant, măcinați proaspăt puțin piper amestec, de toate culorile, înainte de servire, pe farfurie. Piperul își va păstra aroma aparte și va da un plus de savoare, greu de explicat în cuvinte.

- puteți servi alături bastonașe din măămăligă rece, rumenite în cuptor, pe grătar sau în tigaia de teflon.

- dacă vreți o prezentare mai de fițe, din măămăliga rece decupați un castronel, pe care-l umpleți cu escalop de vițel cu ciuperci, apoi îl dați câteva minute la cuptor.

- poate fi servit în pâine.

- dacă sunteți la dieta *low carb* sau nu puteți consuma făină, efectiv nu o folosiți; feliile de carne pot fi rumenite ușor și fără făină. Făina le conferă o moliciune și un gust mai aparte.

PE SCURT ȘI DE FINAL:

Deși are o denumire mai de fițe, încrezută ca o primadonă, *Escalopul de vițel cu ciuperci* este o rețetă extrem de simplă și rapidă, care combină în mod inspirat câteva ingrediente de foarte bună calitate. Se pregătește ușor, nu necesită multă experiență sau îndemânare și poate fi servit la o masă în familie, o cină romantică sau chiar atunci când aveți oaspeți.



DE CE AR PUTEA FI O REȚETĂ DE BAZĂ?

Pentru că se poate înlocui carnea (se poate face cu orice fel de carne), iar în loc de ciuperci folosiți ce legume aveți în casă: dovlecei, vinete, ardei gras, fasole verde, brocoli, conopidă.

Carnea se poate tăia fâșii late de 1 deget și în 30 de minute veți avea o masă delicioasă!

POFTĂ BUNĂ!

CEAFĂ DE PORC MARINATĂ, LA GRĂTAR

Ceafa de porc marinată, la grătar este rețeta preferată de friptură a multor români. Ceafa de porc este o carne extrem de fragedă, fină, perfectă pentru grătar. Iar dacă este marinată și condimentată bine, se topește-n gură!

Și nouă ne place foarte mult ceafa de porc la grătar și o dată pe lună facem un grătar cu de toate: ceafă de porc marinată, la grătar, cârnați de casă proaspeți și afumați (avem mereu în congelator), mușchi de vită și piept de găină sau gâscă, de la păsările noastre. Bun tare. Mai aruncăm și ceva legume pe grătar și gata masa.

CE NE TREBUIE LA REȚETA DE CEAFĂ DE PORC MARINATĂ, LA GRĂTAR:



Ingrediente:

- 1 kg ceafă de porc
- 30 g sare
- 1 linguriță cu vârf cimbru
- jumătate linguriță de piper și ardei iute uscat, proaspăt macinate
- 1 ceapă

- 1 morcov
- 1 frunză de dafin
- scorțișoară pudră – cât luați cu 2 degete
- 100 ml vin alb sec
- 30 ml ulei
- 1 vârf de linguriță rozmarin
- 1 linguriță de boia de ardei dulce
- 1 căpățână de usturoi
- 5 boabe ienibahar
- 5 boabe de coriandru

CEAFA CU SAU FĂRĂ OS? CARE E MAI BUNĂ PENTRU GRĂTAR?

Ambele, ăsta e răspunsul corect. Carnea este bine să fie rozalie, cu straturi de grăsime și carne, să nu fie închisă tare la culoare (porcul e bătrân și carnea tare). Ceafa cu os trebuie coaptă la un foc ușor mai mic, să nu rămână crudă lângă os, dar gustul e mai bun. Gândiți-vă că osul îi dă o savoare în plus. Dar problema este că trebuie spălată foarte bine carnea și pipăită bine cu degetele, să nu aibă oase sparte. E tare neplăcut când mănânci friptură să-ți faci rost de plombe noi. Să nu ziceți că nu v-am spus, da? Vă mai spun și că am un diliu de medic dentist care râde de nu mai poate când mă duc pe la el. Așa că sunt foarte atentă cu nucile de la prăjituri și cu osul de la ceafa de porc.



Ceafa fără os se gătește mai rapid și nu există riscul unui os. Dar tot trebuie spălată cu atenție. Se usucă bine cu servetele și se presară cu toate condimentele. Usturoiul se pune doar zdrobit cu latul cuțitului, frunza de dafin se rupe bucățele mai mici (o puteți măcina, e și mai bine), ceapa și morcovul se taie felii și se adaugă peste carne. Se toarnă

vinul și uleiul și se adaugă apă rece cât să acopere carnea. Se amestecă foarte bine totul, se învelește vasul în folie și se dă la rece pentru minim 24 de ore, ideal 48 de ore. Din când în când, se mai amestecă în carne, să intre mai bine marinada. Deși pare multă sare, gândiți-vă că este marinadă, așa că multă sare va rămâne în acest sos.

NU UITAȚI INGREDIENTUL SECRET: PRESĂRAȚI DIN BELȘUG CU DRAGOSTE!!!

Dacă vreți să faceți ceafa aceasta marinată la cuptor, se pun doar 20 g de sare și se toarnă și marinada în tavă și se dă totul la cuptor.

După acest timp, se scoate carnea și se lasă la temperatura camerei 1 oră înainte de a fi gătită, se scutură de feliile de ceapă și morcov și se usucă ușor cu șervete de bucătărie. Carnea pentru grătar trebuie să fie la temperatura camerei.

ATENȚIE MARE!!!

Ceafa nu se bate cu ciocanul de șnițele! Nici cu picamerul, să fie clar! Se lasă carnea așa cum este, pentru că va fi succulentă și fragedă. Dacă se bate carnea asta cu ciocanul, se rup fibrele cărnii, curg sucurile din interior și veți obține o perfectă talpă de cauciuc. Stricați bunătate de carne.



Se lasă grătarul să se încingă, dar nu se pune carnea când focul este extrem de puternic, se lasă să se domolească puțin. Dacă jarul este prea puternic, se mai acoperă cu cenușă. Se unge grătarul cu grăsime, apoi se pune ceafa. Carnea trebuie să sfârâie, dar să puteți ține mâna deasupra grătarului, la 20 cm, fără să vă ardă.

UN SECRET MARE AL CĂRNII PE GRĂTAR:

Se întoarce o singură dată! Dacă are os, se pune cu partea cu osul mai mare în jos. Căldura trebuie să coacă mai întâi lângă os, altfel va rămâne crud acolo.

Carnea este gata de întors după 6-7 minute. Verificați dacă este gata făcută și dacă se poate întoarce. Dacă vreți să obțineți acel efect de fagure, după 4 minute răsușiți bucata de carne cam la 45 de grade față de poziția inițială (ora 3), pe aceeași

parte, da? După 6-7 minute, întoarceți friptura pe partea cealaltă și mai lăsați alte 6-7 minute. E gata! Dacă doriți o friptură mai bine făcută, o puteți lăsa pe grătar mai mult, dar maxim 10 minute pe fiecare parte, altfel devine prea uscată.

Luați ceafa de porc de pe grătar și o puneți într-o cratiță sau vas cu capac, să stea acoperită. Se servește după 10 minute; este foarte important să stea 10 minute să se aburească. În felul acesta, se va pătrunde și mai bine.

Pregătiți alături și niște legume la grătar și nu uitați de un sos de usturoi cu iaurt sau un mujdei făcut ca la mama acasă. Iar dacă faceți și niște pâine de casă, succesul va fi total!

Așa arată *Ceafa de porc marinată, la grătar* pe care am făcut-o duminică acum. Am mâncat cu murături puse anul ăsta, pe jumătate murate, dulci-acrișoare. O nebunie!!!



Abia aștept grătarul următor. Cam la 2-3 săptămâni facem un grătărel, că mare păcat ar fi să nu profităm, dacă tot avem așa frumusețe de grătar în curte, nu? Acolo facem grătarele, punem murăturile, se jumulesc păsările, iar în spate am cuptorul de pâine. Grozav!

Am spus destul, iar dacă am uitat ceva, vă rog frumos să-mi amintiți pe blog. Voi cum pregătiți *Ceafa de porc marinată, la grătar*? Am mai uitat să spun ceva?



Până una-alta, eu vă las câte o bucată de *Ceafă de porc marinată, la grătar*, cu murături.

POFTĂ BUNĂ!

Nu uitați să zâmbiți astăzi. Viața e atât de frumoasă!

PULPĂ DE PORC LA TAVĂ

Friptura înăbușită, făcută la cuptor, este una dintre cele mai apreciate fripturi. Este ușor de făcut și la-ndemâna oricui, mai ales pentru cei care stau la bloc și nu au posibilitatea să facă grătar. Am găsit săptămâna trecută niște felii frumoase tare de jambon (pulpă de porc cu os, grăsime și șoric) – tăiate felii rotunde, cu osul în mijloc. Erau și la preț excelent, 2,99 euro, așa că n-am ezitat și-am luat câteva felii frumoase. Un secret al fripturii la cuptor este să se lase carnea la marinat înainte. Indiferent ce condimente se folosesc, este bine să stea măcar 2-3 ore la marinat, la rece. Eu am lăsat carnea peste noapte la rece și-am făcut-o a doua zi.



CE-AM FOLOSIT PENTRU 3 KG DE PULPĂ:

Ingrediente:

- sare 1 lingură
- piper și ardei iute uscat, proaspăt măcinate – 1 linguriță
- 1 linguriță cimbru
- 2 frunze dafin
- 1 crenguță rozmarin
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 2 căței de usturoi (se poate pune mai mult, dar ai mei nu vor usturoi prea mult în mâncare)
- 1 lingură fenicul uscat frunze
- jumătate linguriță semințe de fenicul
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță miere de albine

- 100 ml vin alb, sec
- 1 lingură boia de ardei dulce
- 2-3 boabe de ienibahar
- 2-3 boabe de coriandru
- cartofi, morcov și dovlecei pentru garnitură

ACUM PREPARĂM CARNEA:

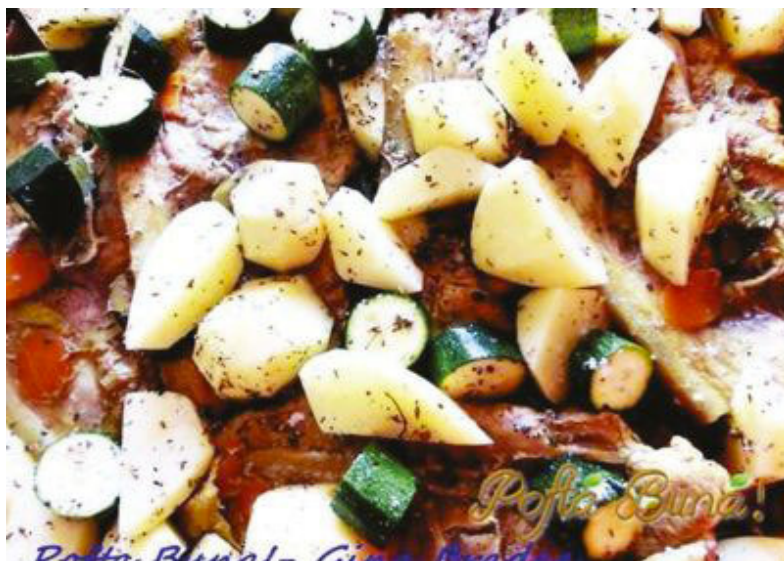
Carnea se spală atent, să nu aibă bucăți mici de os, cheaguri de sânge. Dacă este cu tot cu șoric, se pârlеște, să nu rămână firicele de păr. Separat, se pregătește o marinată din ulei, vin, usturoi pisat, sarea și toate condimentele, ceapa și un morcov tăiate felii, se amestecă bine și se toarnă peste carne. Se unge bine fiecare bucată de carne cu sosul de marinată și apoi se pune totul într-o pungă și se dă la rece. Este foarte bine să stea în pungă (pun în 2-3 pungi băgate una-n alta, să nu se spargă și să curgă sosul în frigider). Din când în când, se scoate punga și se-ntoarce, se scutură, pentru ca bucățile de carne să se marineze uniform. Ceapa și morcovul puse la marinat ajută la frăgezirea cărnii și, deși nu pare, ceapa cea mirositoare scoate mirosul specific al cărnii și va da fripturii o dulceață deosebită.



A doua zi, se scoate carnea și se așază în tavă, se toarnă deasupra sosul și se bagă la cuptor, cu tava acoperită cu folie

de aluminiu sau un capac. La început, se dă focul la maxim pentru 20 de minute, timp în care se formează o crustă deasupra și se sigilează sucurile în interior. Se reduce focul la 165-170 de grade și se lasă așa timp de 1 oră. Din când în când, se mai stropește cu sosul din tavă – cam de 3 ori, la interval de 20 de minute. Dacă este moale carnea, se adaugă acum legumele deasupra: cartofi, morcov, dovlecei, brocoli, conopidă, fasole verde, anghinare, varză de Bruxelles etc, orice legume doriți să fie la garnitură, și se mai lasă la cuptor, fără capac, să se rumenească și să se pătrundă legumele.

Se scoate și se lasă 10-15 minute să respire, apoi se servește la masă, alături de legumele coapte. Legumele se pot servi întregi sau se pasează și se face un piure (se adaugă 1 lingură de unt și smântână sau o lingură de ulei de măsline). Această friptură se poate servi alături de orice garnitură; se poate servi alături de legume sote, cartofi cu rozmarin, anghinare în ulei...



Friptura înăbușită la cuptor (se numește înăbușită pentru că se face cu lichid puțin, la foc mic) este extrem de fragedă și aromată și are avantajul că pui totul în tavă, o arunci în cuptor și mergi să-ți faci alte treburi, nu e nevoie să stai să amesteci în cratiță mereu. Adevărul este că-mi plac mâncărurile la cuptor.

Se poate face din pulpă sau ceafă de porc. Costițele se pot face și ele la fel, mai puțin cotletul, care este înecăcios – eu prefer să-l pregătesc în alte moduri.

Abia aștept să probați rețeta și să-mi spuneți cum vi s-a părut!

POFTĂ BUNĂ!

PEȘTE PRĂJIT, RAPID ȘI SIMPLU

Cred că oricine știe să facă pește prăjit, nu este mare filozofie. Este o rețetă ușoară, dar eu o să vă spun câteva trucuri în plus. Poate le știți, poate că nu, dar eu tot vi le spun. Și pentru că macroul este printre peștii mei preferați, o să vă spun cum fac eu macroul prăjit.

Ingrediente:

- 1 kg macrou
- sare, piper
- făină sau mălai
- ulei pentru prăjit



Peștele se eviscerează (dacă este alt pește, se curăță de solzi), se taie capul și coada – se poate lăsa întreg sau se poate face fileu – se spală foarte bine, cu mare atenție pe șira spinării, unde rămâne sânge. Se presară condimentele și se masează bine peste tot, inclusiv în interior, și se lasă 30 de minute la rece, să intre aromele în pește. Se tăvălește bine prin făina de grâu sau de porumb, după preferință sau după ce aveți în casă, și se prăjește în ulei încins, apoi se scot pe șervețele de hârtie, să absoarbă surplusul de ulei.

ALTĂ VARIANTĂ:

Se pot așeza în tavă tapetată cu hârtie de copt, se stropesc doar cu puțin ulei și se bagă la cuptor. În loc de făină, se mai poate folosi griș sau pesmet.

TRUC:

Pentru ca peștele să aibă un gust mai fin, se ține peștele în lapte, la frigider, cam 30 de minute, apoi se condimentează și se prăjește. În felul acesta, gustul nu mai este atât de intens de pește și carnea va avea un gust și o textură mult mai fine.



Se servește cu mămăliguță caldă, mujdei (nouă ne place mujdeiul cu suc de roșii), lămâie, oțet alb sau balsamic, hrean... după preferință.

POFTĂ BUNĂ!

URZICI, SPANAC SAU ȘTEVIE CU OREZ

O mâncare simplă, ieftină, plină de vitamine și minerale.

O rețetă de mâncare delicioasă și simplă, plină de vitamine și minerale, foarte des gătită primăvara, este această rețetă de *Urzici, spanac sau ștevie cu orez*. În același fel se pot găti și loboda, leurda, frunzele de sfeclă sau alte verdețuri, de exemplu cum sunt în Italia: bietola, cime di rappa, cicoria etc.

Este o tocană simplă și ieftină, cu ceapă, orez și verdeață din belșug, ușor acrișoară.

SĂ VĂ SPUN REȚETA DE URZICI, SPANAC SAU ȘTEVIE CU OREZ:



Ingrediente:

- 2 cepe mari
- 200 g orez
- 1 morcov
- 1 ardei gras (opțional)
- 1 kg de spanac, ștevie, urzici, lobodă, leurdă... orice aveți
- 1 cutie de roșii în bulion sau suc de roșii, sau 2 linguri de bulion
- 3 linguri de ulei (eu am folosit de măsline)
- sare
- piper
- 2 căței de usturoi (opțional)

- 100 ml borș sau zeamă de la jumătate de lămâie
- pătrunjel și mărar verde sau uscat



Eu am găsit o mână bună de ștevie, am cules și niște sfeclă sălbatică (bietola) și am avut pentru o mâncare tare gustoasă.

Ceapa, morcovul și ardeiul gras se taie cubulețe. Eu am avut ardei de la congelator și am ras morcovul. Într-o cratiță se pun uleiul, ceapa, morcovul și ardeiul gras, se adaugă și puțină apă și se înăbușă până când se înmoaie legumele. Se mai adaugă câte puțină apă când scade. Acum se pun bulionul, roșiile în bulion, sfărâmate, sau sucul de roșii, sare și piper și se lasă să dea în clocot. Orezul se spală și se pune peste legume, se completează cu apă, de 4 ori cantitatea de orez. Se lasă la fiert, la foc mic. Separat, se alege de cotoare, se spală și se taie verdețurile. Când orezul este bine fiert, se adaugă verdețurile. Dacă folosiți spanac, îl opăriți separat, îl scurgeți și apoi îl adăugați peste orez. Lăsați să dea câteva clocote, cât se înmoaie verdețurile, adăugați borșul sau zeama de lămâie și usturoiul tăiat felii. Mai lăsați încă 5 minute pe foc, apoi gustați și potriviți gustul de sare și piper. Vă recomand să folosiți piper proaspăt măcinat, aroma va fi mult mai intensă.

Asta este tot. Nu este o mâncare complicată, este o rețetă extrem de simplă, ieftină și cu adevărat delicioasă. Se poate pregăti în orice anotimp. Se găsesc verdețuri congelate, așa că e bine să aveți mereu în congelator o pungă cu spanac ☺.

Se servește caldă sau rece, cu mărar și pătrunjel proaspăt deasupra.

Simplu, nu?

POFTĂ BUNĂ!

CUM SE FACE FRIȘCA PERFECTĂ?

De multe ori am fost întrebată cum se face frișca și care sunt secretele pentru ca frișca să-și păstreze forma și la decorat. Am răspuns cu plăcere, dar e timpul să scriu aici secretele pe care le știu, ca să fie de folos tuturor.

Folosesc frișcă naturală (smântână pentru frișcă – are minim 30% grăsime); nu folosesc frișcă artificială, care are gust de carton. Deci discutăm doar despre frișca naturală, nu la plic sau artificială; acelea nu mă interesează.

1. Este foarte important când cumpărați smântâna să vă uitați la data expirării, să fie cât mai proaspătă, nu aproape sau expirată, și să aibă minim 30% grăsime. Dacă aveți smântână de țară, folosiți-o fără teamă; e minunată și vă dau și adresa mea, să-mi trimiteți și mie.
2. Țineți smântâna pentru frișcă la frigider înainte de folosire; dacă este caldă, frișca se taie și devine unt. Nu mai poate fi reparată. Puteți încerca să o puneți pe baie de abur și să o mai bateți, dar din unt nu iese frișcă. Așa că vă reorientați și faceți o cremă pe bază de unt. Dacă abia ați cumpărat smântâna pentru frișcă și e grabă mare, băgați-o la congelator 15 -20 de minute.
3. Bolul în care bateți frișca și telul să fie reci, de aceea vă recomand să le băgați 15 minute în congelator înainte de folosire. În anii din urmă, în laboratoarele de cofetărie, frișca se bătea pe gheață, se pune un lighean cu gheață sub bolul în care se bătea frișca. Puteți face un experiment: dacă aveți gheață sau zăpadă, puneți într-un lighean și apoi puneți deasupra vasul în care bateți frișca – veți obține o pufoșenie absolut fantastică, de-o să mă pupați! Iarna, ieșeam în curte cu bolul și băteam frișca-n zăpadă.
4. Bolul și telul să fie foarte curate, degresate, uscate, la fel ca la albuș.
5. Se bate mai întâi la viteză mică, timp de 1-2 minute, apoi se dă la viteză maximă. Chiar dacă aveți robot, stați alături, pentru că trebuie să urmăriți atent, să nu bateți prea mult, pentru că se face unt.

6. Dacă vreți să folosiți frișca la ornat, aveți nevoie de întăritor, ceva care să o țină, să nu se lase. De aceea, eu folosesc 1 linguriță de gelatină pentru 200 g de frișcă. Se pune gelatină la înmuiat în 2 linguri de lapte sau apă rece și se lasă 10 minute să se umfle, apoi se încălzește ușor pe foc, amestecând continuu, până se dizolvă complet.

ATENȚIE:

Doar se încălzește puțin, nu se fierbe!

Se lasă să se răcească, apoi se adaugă câte puțin din frișca bătută, amestecând ușor, să se incorporeze. Mai există și în comerț întăritor, dar pe mine nu mă-ncântă, frișca devine măzărata și se vede urât la decorat. Cu gelatină este cea mai simplă și mai bună metodă, o să mă pomeniți!

7. La final, adăugați câteva picături de zeamă de lămâie, proaspăt stoarsă.

8. Folosiți doar zahăr pudră din comerț pentru îndulcit sau îndulcitor pudră, nu lichid, care ar putea înmuia frișca.



Pare alambicat și greu de tot, dar nu este. Urmăți instrucțiunile pas cu pas și veți avea o frișcă gustoasă, cu gust proaspăt și natural, sănătoasă, și își va menține și forma foarte frumos.

POFTĂ BUNĂ!

CREMĂ GANACHE CU CIOCOLATĂ NEAGRĂ

Crema ganache (în unele cărți de bucate mai vechi veți găsi denumirea de ganaj, așa cum am învățat-o și eu la liceu) este una dintre cele mai simple și mai gustoase creme. Este pufoasă, delicată și se poate folosi la multe torturi, prăjituri sau creme la pahar.

Această cremă, de proveniență franceză, s-a creat dintr-o greșeală, așa cum multe minunății au fost descoperite din greșeală. Se spune că un ucenic cofetar a vărsat din greșeală lapte clocotit peste un vas cu ciocolată. Maestrul cofetar, enervat din cauza prostiei ucenicului, a răcnit atunci *Ganaaaacheeee!!!* (imbecil) și i-a cerut ucenicului să repare ciocolata. Astfel s-a născut crema ganache, una dintre cremele de bază ale cofetăriei franceze și mondiale.

CUM SE FACE CREMA GANACHE?

Se face din ciocolată de calitate cât mai bună (albă, neagră sau cu lapte), frișcă lichidă (smântână pentru frișcă cu minim 30% grăsime). Uneori se mai adaugă unt, diferite arome, coniac, rom sau lichior fin.

Crema ganache se poate face bătută și rezultă o cremă fină și spumoasă, folosită la torturi, prăjituri...

Crema ganache poate fi folosită nebătută pentru umplut tarte, pentru îmbrăcat torturi.



Se folosesc în general cantități egale de ciocolată și smântână, dar, în funcție de conținutul de cacao al ciocolatei,

aceasta e proporția corectă pentru creme:

- cu 40-50 % cacao: cantitate egală, adică 200 g frișcă, 200 g ciocolată;

- ciocolată cu 60-70 % cacao: se folosesc de exemplu 280 g frișcă și 200 g ciocolată;

- ciocolată cu peste 70 % cacao: se folosesc 300-320 g frișcă și 200 g ciocolată.

Pentru învelit torturile, se folosește ciocolată cu 70 % cacao, în cantitate egală cu frișca. Nu se bate acest ganache și se învelește tortul. Voi reveni cu poze amănunțite când voi face un astfel de tort, e ceva mai dificil de realizat.

PENTRU CREMA GANACHE SUNT 2 METODE:

1. Se pune smântâna pe foc și, când se încălzește, fără să fiarbă, se retrage de pe foc și se adaugă ciocolată ruptă bucăți. Se lasă câteva minute să se înmoaie, bine acoperită de smântână, apoi se amestecă rapid cu un tel, până când ciocolata este bine topită. Se lasă să se răcorească puțin, apoi se dă la frigider minim 1 oră, apoi se bate spuma cu robotul. Această metodă are un inconvenient: dacă ciocolata este de bună calitate, la frigider se întărește și va fi greu de bătut la robot; multe persoane au stricat roboții cu această cremă. De aceea, vă recomand varianta 2, așa cum am învățat eu acum 30 de ani, la laboratorul de cofetărie.

2. Se rupe ciocolata bucăți și se pune la topit pe *bain-marie* împreună cu 2-3 linguri de frișcă lichidă. Se mestecă până se topește, apoi se dă deoparte, la răcit. Frișca se bate bine, apoi se adaugă peste ciocolata topită și răcită și se amestecă ușor, de jos în sus, ca să rămână pufoasă. Exact ca la pandișpan.



TRUC:

Smântâna pentru frișcă (eu folosesc numai frișcă naturală, cu gust de lapte, nu vegetală cu gust de carton) se ține la rece; ideal este să stea în frigider de cu seară. Dacă este caldă, se taie, nu se bate bine. *Vedeți rețeta Cum se face frișca perfectă.*

Făcută în felul acesta, crema ganache este extrem de pufoasă și se face rapid. Nu se mai strică roboții și se obține mult mai rapid crema ganache, nu mai este nevoie să așteptați până se răcește complet și apoi să bateți crema lichidă. De fapt, frișca este cea care își mărește volumul, înglobează aer prin batere și o puteți adăuga liniștiți peste ciocolata topită.

ATENȚIE!!!

Ciocolata topită nu trebuie să fie caldă. Cel mai bine este să o răciți bine înainte. Eu pun vasul cu ciocolată în alt vas cu apă rece, pe care o schimb de 2-3 ori, amestec energic cu un tel și în 5 minute am ciocolată fluidă, dar rece. Pot adăuga frișcă.

Dacă se taie crema ganache, se poate repara foarte ușor: adăugați 1 lingură de apă rece și amestecați energic. Dacă nu vrea să se lege, puneți vasul pe foc și încălziți crema, apoi o dați la rece... și o bateți din nou.

Se poate folosi atât pentru umplerea cât și pentru îmbrăcarea și decorarea prăjiturilor.

POFTĂ BUNĂ!

CUM SE FAC DULCEAȚA, GEMUL, MARMELADA, PELTEAUA, FĂRĂ CONSERVANȚI - SECRETE VECHE

Au început să apară fructele în piețe și e mare întrecere între gospodine, care prepară cele mai multe și mai parfumate conserve pentru iarnă. Când eram copil, toată scara mirosea a dulceață sau zacuscă, mereu ne chemau vecinele să gustăm din bunătățile pregătite. Fiecare vecină pune pe o farfurioară puțin din ceea ce pregătea și apoi cobora în fața blocului și se făcea degustarea, se făceau comparații, se schimbau rețete și sfaturi. Așa am învățat multe secrete despre pregătirea diverselor conserve; am mai învățat de la mama, mătuși, colege de serviciu sau de școală.



Și-acum e timpul să vi le împărtășesc și vouă, pe toate în parte, așa cum le-am învățat de-a lungul anilor, cu toate secretele vechi. Prefer să prepar totul în casă, cât mai simplu și mai natural posibil, fără conservanți.

Între gem, dulceață, marmeladă și peltea sunt diferențe la cantitatea de zahăr și la aspect.

PENTRU GEM:

Se folosesc fructe foarte coapte, zahăr puțin (200-400 g la 1 kg de fructe curățate, fără sâmburi) sau chiar deloc. Se pun fructele cu zahărul, se amestecă bine și se lasă la rece până a doua zi, ca să-și lase siropul, abia apoi se pun la fiert.

Fierberea durează mai mult, deci fructele nu-și vor păstra forma, se vor sfărâma puțin, iar culoarea va fi mai închisă decât la dulceață. Fierberea va dura maxim 40-50 de minute, cât să se lege siropul ☺.

PENTRU MARMELADĂ:

Se folosesc fructe foarte coapte de același fel sau amestec și se pasează sau se dau prin mașina de tocat, blender, robot, ce aveți. Se poate face fără zahăr sau se adaugă 100-300 g de zahăr la 1 kg de fructe curățate, fără cotoare și semințe. Se lasă la rece până a doua zi, ca să-și lase siropul, apoi se fierbe până se îngroașă.

PENTRU DULCEAȚĂ:

Se folosesc fructe nu foarte coapte, tari, întregi, care să-și păstreze forma. Se folosește 1 kg de zahăr (sau măcar 600 g) la 1 kg de fructe. Rolul zahărului este acela de a lega siropul și în felul acesta nu se vor fierbe mult timp fructele, vor rămâne întregi, iar culoarea va fi mai vie, mai deschisă. Se amestecă zahărul cu 150 ml de apă pentru fiecare kg de zahăr și se pune la fiert, ca să se facă sirop. Se spumează (se adună spuma de deasupra, zahărul mai are impurități) și se lasă să dea câteva clocote. Se probează, să fie siropul gros, și apoi se adaugă fructele. Se fierb 30 de minute și dulceața este gata.

PELTEA SAU JELEU NATURAL DIN FRUCTE:

Înainte de Revoluție, nimic nu se arunca, totul se recondiționa, se refolosea, se utiliza la maxim. Fiind resurse puține, totul trebuia să fie extracalculat, așa că gospodinele erau obișnuite să gătească tot felul de bunătăți din mai nimic. Așa este și pelteaua. De obicei se face din coji și cotoare, cu semințe rămase de la fructele bogate în pectină: mere, pere, struguri, gutui, prune. Cotoarele și cojile care rămân de la gemuri, dulceturi și compoturi se pun la fiert, cu apă cât să le acopere doar, la foc mic. Se lasă la fiert până când cojile se înmoaie bine. Se oprește focul, se acoperă cu un capac sau șervet ud și bine stors și se lasă să se infuzeze până a doua zi. A doua zi, se strecoară, iar la fiecare litru de lichid se adaugă 1 kg de zahăr, apoi se pun la fiert. Se adună spuma când dă în fiert și se lasă să fiarbă până când se îngroașă. Se probează pe o farfurioară rece și, dacă se face ca un jeleu, pelteaua este gata. Se poate face și din fructe întregi, desigur, dar pe vremurile acelea nu erau așa multe fructe cum sunt acum.

URMĂTOARELE ETAPE SUNT LA FEL PENTRU TOATE ACESTE DELICATASE:

Dulceața se fierbe în oală (ceaun) emailată sau de tuci (fontă), cu pereții groși și ideal este ca dedesubt să se pună o cărămidă sau o tablă, ca să nu se lipească. Se folosește o cratiță largă, nu înaltă și cu gura îngustă, pentru că în felul acesta se evaporă mai repede lichidul. Nu se acoperă în timpul fierberii. La început, se dă focul iute, la maxim, și stați aproape, amestecați des cu o lingură de lemn, ca să se dizolve rapid zahărul. Este indicat să aveți o lingură mare de lemn, pe care să o folosiți numai pentru dulcețuri, gemuri, compoturi, să nu prindă gust de la alte mâncăruri.

Când a dat în clocot, se adună spuma, se șterg pereții vasului cu un șervet ud și se reduce focul. Se adună în permanență spuma, pentru că nu este doar inestetică în borcane (eu o văd imediat – ochi de soacră ce am), ci poate provoca fermentarea sau zaharisirea dulceții/gemului. Când începe să clocotească dulceața – gemul, marmelada, pelteaua –, se adaugă zeama de lămâie, 1 lingură de zeamă pentru fiecare kg de fructe folosit. Lămâia va ajuta să nu fermenteze și va limpezi, va menține o culoare frumoasă, naturală, a fructelor și va împiedica oxidarea. Când dulceața este aproape legată, începe să facă bășici dese. Atunci se dă deoparte și se probează. Se ține o farfurioară în congelator și, când vreți să probați dulceața, gemul..., puneți câteva picături pe farfuria rece. Imediat se va răci și vă puteți da seama imediat dacă este gata sau mai trebuie fiartă.

Nu uitați să ștergeți în permanență pereții oalei cu o cârpă umedă, să fie curați, pentru că altfel se caramelizează și dulceața va avea o culoare maronie.

Se oprește focul și se toarnă dulceața fierbinte în borcane. Borcanele trebuie să fie curate, uscate, să aibă capace bune, fără rugină. Ideal este să le încălziți puțin în cuptor înainte de a le umple cu dulceață. După umplere, se capsează bine capacele și se întorc cu gura în jos, apoi se acoperă cu pături și se lasă până a doua zi, să se răcească încet. Se întorc cu gura în jos, deoarece în felul acesta dulceața fierbinte va pătrunde prin eventualele goluri și va forma un sigiliu, nu va mai permite aerului să intre. Se mai pot lega borcanele cu celofan dublu, ud (înmuiat în apă sau albuș de ou bătut – eu prefer apa) și legat bine cu sfoară udă. În felul acesta, dulceața fierbinte va trage celofanul și se va forma vid. Borcanele la care se folosește celofan nu se întorc cu gura-n jos, dar se acoperă cu pături.

Înainte de Revoluție, pentru ca fructele din dulceață să rămână întregi, să nu se sfărâme, se folosea apă de var. La 100 g de var stins (praf sau pastă) se pune 1 l de apă rece, se

amesteca bine și apoi se lăsa să se limpezească peste noapte. A doua zi, se scurgea lichidul limpede și se puneau fructele, se lăsau în această apă 30 de minute și apoi se foloseau la dulceață. Această metodă se folosea la caise, piersici, căpșuni, fructe de pădure, la toate fructele moi.

Pentru o mai bună siguranță, dacă doriți, puteți steriliza borcanele 30 de minute din momentul în care apa a dat în clocot.

Nu folosesc niciun fel de conservanți, gelatină, amidon, gel-fix (eu îi spun „gel-pix“) sau alte chimicale, pentru că nu-și au rostul. Rar s-a întâmplat să-mi fermenteze un borcan și asta dacă nu am închis bine borcanul și a prins aer. Încă mai am conserve de acum 3 ani și sunt perfecte. Nu folosesc nici sare de lămâie, ci doar lămâie, și vă invit să vedeți pe blog pozele cu dulceturile mele, să vedeți ce limpezi și frumoase sunt. Iar cine a gustat... să vorbească acum sau să tacă pe vecie ☺.

Pentru un plus de savoare, se mai pot adăuga diferite arome, în funcție de fructele folosite, ca să potențeze aroma: vanilia merge la orice, se mai pot adăuga batoane de scorțișoară sau semințe de anason la fiert (întregi, nu măcinate, pentru că schimbă culoarea), diverși sâmburi: caise, migdale, nuci. Sâmburii se opăresc înainte și se curăță de pieluță, apoi se adaugă în dulceață sau se pot lăsa cu totul. Mai elegant arată curățați, dar necesită mult timp și răbdare. Și vorba bunicii mele: dacă nu sparge mațu', las' că-i bun așa.

UN ALT SECRET:

Ca să nu mai folosiți apă la dulceață sau ca să nu mai așteptați ca fructele să-și lase sirop (dacă nu au sirop suficient, nu va ieși bine), puteți folosi miez de pepene roșu sau galben, în funcție de culoarea fructelor folosite. În loc să folosiți 150 ml de apă la sirop, folosiți 200-250 g de pepene foarte copt, îl sfărâmați bine cu mâna sau îl tăiați cubulețe și apoi îl sfărâmați cu o furculiță sau băgați blenderul și îl puneți cu zahărul pe foc. Culoarea va fi mai vie și va avea o aromă fenomenală.

Ca îndulcitor, se mai pot folosi zahăr brun sau zahăr din trestie de zahăr, fructoză, ștevia, sirop de agave sau arțar... etc, dar vor fi schimbate culoarea și gustul.

Acestea sunt secretele conservelor dulci din camera mea. Vedeți rețetele mele și, dacă vă place sau nu articolul, lăsați comentarii pe blog, sugestii, întrebări, spuneți-mi ce rețete vă doriți să scriu. O zi dulce să aveți, cu spor la umplut camera.

POFTĂ BUNĂ!

ZACUSCĂ DE VINETE

Zacuscă de vinete – o variantă mai light, fără conservanți, fără mult ulei.

Una dintre cele mai populare conserve pentru iarnă, zacusca se face din tot felul de legume, dar cea mai populară va rămâne întotdeauna zacusca de vinete.

Orice gospodină care se respectă are întotdeauna un borcanel în cămară și se mândrește cu o rețetă deosebită. O să vă dau și rețeta mea, pentru că și eu sunt o gospodină care se respectă și am o rețetă cu care mă mândresc, nu-i așa? Am pornit de la rețeta mamei mele, la care am adăugat câteva ingrediente – foarte puține – și am redus cantitatea de ulei, să fie ceva mai light.



Ingrediente (pentru aprox. 20 borcane de 400 g):

- vinete 6 kg
- ceapă 3 kg
- ardei capia roșii, gogoșari sau ardei gras roșu – 3 kg
- roșii gogonele, cărnoase 3 kg
- ulei de floarea soarelui 500 ml
- 1-2 morcovi
- 2-3 frunze dafin
- sare
- 2-3 căței usturoi
- piper măcinat, ardei iute



Vinetele se coc pe flacăra mare (ideal este afară, pe grătar, dar merge și la aragaz, pe ochi), se curăță și se lasă la scurs într-o sită, cel puțin 3 ore; ideal este de seara până dimineața. La ardei, dacă nu aveți o tablă pe care să-i coaceți, nu vă speriați. Sunt persoane care coc ardeii în ulei, dar, după gustul meu, devine zacusca prea grasă. Ardeii, spălați, curățați de semințe, tăiați fâșii, pot fi trecuți, cruzi, prin robot sau mașina de tocat.

Ceapa, curătată și spălată, se trece prin robot sau mașina de tocat și se pune pe foc împreună cu uleiul, amestecându-se cât mai des. Morcovul și ardeiul se toacă la fel și se adaugă la ceapă. Se amestecă mereu, să nu se lipească, până scade lichidul, apoi se mai adaugă apă fierbinte, câte puțin, pentru ca legumele să fie înăbușite, nu prăjite. Când legumele sunt bine pătrunse, se adaugă roșiile făcute suc (date prin mașina de suc) și se lasă la fiert, amestecând mereu, să nu se lipească, până când sosul scade.

Acum, se adaugă vinetele tocate, frunzele de dafin, o lingură de sare de bucătărie, ardei iute și piper proaspăt măcinat, după gust.



ATENȚIE MARE:

Se lasă la foc mic și se amestecă foarte des; acum se lipește extrem de rapid. Ideale pentru zacuscă sunt cratițe sau ceaune cu fund gros, din tuci. Dacă se lipește de fund, răsturnați imediat în altceva și spălați bine cratița, altfel zacusca ve deveni maronie și va căpăta un gust amarui, neplăcut.

Se lasă să scadă după preferință, până când nu mai este lichid deasupra – sunt persoane care preferă o zacuscă foarte uscată sau mai lichidă. Spre sfârșit, se adaugă usturoiul pisat (opțional), dar să știți că nu schimbă gustul, ci doar îi dă ceva aparte.

Se lasă să se răcească (eu o las până a doua zi), se pune în borcane și se sterilizează la *bain-marie* 1 oră din momentul în care a dat în clocot. Se lasă până a doua zi în apa în care au fiert borcanele sau se pun pături și nu se umblă la ele câteva zile.

Fac această zacuscă de peste 20 de ani și rareori s-a umflat vreun borcan – dacă a prins aer. Îmi place să o fac numai cu ardei roșii, pentru că și gustul și culoarea sunt absolut deosebite. Mai am zacuscă și de acum 2 ani și se menține excelent, este la fel de bună ca atunci când am făcut-o.

Și fără pic de conservanți...



TRUC:

Coaceți vinetele la flacără mare și le curățați imediat; înmuiați mâinile mereu în apă rece, vor fi albe și pufoase. Dacă le lăsați să se răcească, pot deveni amărui și vor fi închise la culoare. Sincer, nu-mi pasă că-mi sare oja și mi se înnegresc unghiile, pentru că-mi iese o zacuscă... mmmmm! Și nu recomand să se coacă vinetele în cuptor: sunt amărui și închise la culoare, nu sunt pufoase...

EXTRA SFAT:

Dacă veți coace vinetele pe aragaz, presărați aragazul cu bicarbonat de sodiu – nu se va arde aragazul și se va spăla foarte ușor.

Aceasta este rețeta de bază. În loc de vinete, vă recomand să folosiți dovlecei, fasole verde (păstăi), ciuperci – exact aceeași cantitate –, fasole uscată (doar 1 kg) și veți avea cămara plină cu borcane delicioase de zacuscă de tot felul.

POFTĂ BUNĂ! și spor la pregătit mâncăruri delicioase!!!

SOS DE USTUROI CU IAURT ȘI CASTRAVEȚI MURAȚI

Sosul acesta de usturoi este extrem de fin și cremos, ușor acrișor și se potrivește la multe preparate: fripturi, pește, legume la grătar, cartofi prăjiți, sandvișuri, shaorma și multe altele. Am mâncat ceva de genul ăsta la un restaurant, la mare, acum peste 20 de ani, și mi-a plăcut mult. De atunci, este unul dintre sosurile pe care le pregătesc foarte des. Este o rețetă rapidă și extrem de savuroasă, dați pe spate orice musafir, chiar și pe mama-soacră.



Ingrediente:

- 1 iaurt mic (150-200 g)
- 200 g smântână
- 1-2 linguri maioneză (opțional)
- 2-3 căței de usturoi (cu coajă roșie, e mai aromat)
- 4-5 castraveți murați sau la oțet
- sare, piper, ardei iute



Se pregătește foarte simplu: se dau pe răzătoarea mică usturoiul și castraveții, se adaugă iaurtul, smântâna, sare, piper și ardei iute după gust și se amestecă. Se poate păstra la rece 24 de ore, în cutii închise ermetic.

Copiii mei adoră acest sos, este în genul Tzatziki, iar alături de o friptură, pește sau cartofi prăjiți merge de minune. Are rost să vă mai spun ce gust dă la sandvișuri?

POFTĂ BUNĂ!

SOS PENTRU GRĂTAR BBQ

Sos pentru grătar BBQ, făcut în casă, mai dulce sau mai picant, după preferință. Cu roșii coapte sau un sos verde, cu sau fără usturoi, o rețetă mai simplă sau mai elaborată...

Alături de carne, pește sau legume la grătar, merge de minune un sos, nu-i așa?

Se poate pregăti un sos de usturoi cu iaurt și castraveți murați – știți deja rețeta de mai devreme – sau un mujdei, în diverse variante. Pentru carnea de vită este recomandat un sos cu anșoa, capere și muguri de pin.

Sunt multe rețete de sos excelente, minunate alături de grătar. Haideți să vedem ce variante avem.



1.SOS PENTRU GRĂTAR BBQ CU ROȘII ȘI ARDEI COPȚI

Se potrivește la orice fel de carne, pește sau legume, gătite în orice fel. Când pregătiți carnea pentru grătar, pregătiți și câteva legume din care să faceți acest sos minunat.

Ce ne trebuie pentru rețeta de Sos pentru grătar BBQ cu roșii și ardei copți?

Ingrediente:

- 500 g roșii bine coapte
- 2 ardei grași, ideal kapia

- 1 ceapă (opțional)
- 3-4 căței de usturoi
- 2 linguri oțet
- 1 lingură miere de albine
- 1 linguriță rasă de sare
- 1 ardei iute (opțional)
- piper proaspăt măcinat
- 1 vârf de cuțit scorțișoară pudră
- 1 vârf de cuțit ghimbir pudră
- 5 boabe ienibahar
- 6 boabe coriandru
- jumătate de floare de anason stelat
- 1 bucată cuișoare



Roșiile se crestează și se pun pe grătar împreună cu ardeii grași, ardeiul iute (dacă vă place mai picant) și ceapa tăiată felii groase. Ceapa nu e obligatorie, dar va da o dulceață incredibilă sosului.

Se coc legumele până se înmoaie. Nu-mi cereți temperatura la grătar și nici cât timp le țin pe grătar, da? ☺ Până se coc. Se întorc pe toate părțile. Puteți uda așteptarea cu un pahar de bere rece. Merge și un suc sau pur și simplu un pahar cu apă.

Se curăță legumele de coajă și se scot semințele la ardei.

Se adaugă condimentele proaspăt măcinate (au o aromă mult mai intensă), 1 lingură de oțet, mierea, usturoiul și totul se pasează cât mai fin posibil. Eu am băgat blenderul vertical și în 3 minute aveam un sos delicios.

Gustați și, dacă mai trebuie, mai adăugați sare, piper și cealaltă lingură de oțet, dacă vreți să fie mai acrișor.

Serviți cu multă poftă. E gata sosul. Complicat tare mai este, nu-i așa?

2. SOS PENTRU GRĂTAR BBQ CU ROȘII ÎN BULION

Aceleași ingrediente ca mai sus, dar fără ardei grași sau iuți, iar roșiile se folosesc 400 g roșii în bulion.

Se pasează roșiile în bulion, se pun pe foc, împreună cu sarea, condimentele, oțetul și se lasă să dea în clocot. După 5 minute, se oprește focul și se pune usturoiul pisat fin.



3. SOS PENTRU GRĂTAR BBQ VERDE, CU MENTĂ

Sosul acesta este minunat în special pentru carnea de oaie, miel, capră, dar se poate servi și alături de carne de pui și curcan. Are un gust extrem de proaspăt.

Ingrediente:

- 100 g mentă proaspătă
- 1 linguriță miere de albine
- 3 linguri oțet de mere
- 3 linguri ulei de măsline
- sare

Se pune totul în blender, până se obține o pastă fină.

4. SOS PENTRU GRĂTAR BBQ CU VIN ROȘU

Ingrediente:

- 500 ml vin roșu
- 1 morcov mic
- 1 ceapă mică
- 1 bucățiță de țelină (cam 50 g)
- 1 frunză de dafin
- sare
- 2 linguri sos Worcester

Vinul se pune la fiert împreună cu legumele tăiate cât mai fin și frunza de dafin. Se lasă să fiarbă până când se îngroașă sosul (se obține o reducere). Se strecoară și se adaugă sos Worcester. Se mai lasă să dea în clocot. Se sarează după gust.

Este un sos minunat pentru cărnurile roșii sau vânat.

Cam atât momentan. Rețete de sos sunt multe, sunt extrem de gustoase, dar acestea sunt cele mai des întâlnite.

Ce sosuri pregătiți la grătar sau lângă o friptură?

POFTĂ BUNĂ!

Fiți fericiți, să iubiți și să fiți iubiți!

SOS ALB, BECHAMEL

Cum se face *Sosul alb, bechamel*, care este rețeta corectă, cine l-a creat, care sunt secretele să nu aibă cocoloașe?

O să vă răspund pe rând la aceste întrebări.

Acest Sos alb, bechamel (numit „besciamella“ în italiană), este unul dintre sosurile de bază ale bucătăriei și face parte din categoria sosuri calde. Este numit sos de bază deoarece intră în componența multor altor sosuri, care au ca bază sosul bechamel.

SOSURILE SUNT DE 3 FELURI:

- sosuri reci; sos de bază maioneza
- sosuri calde; sosuri de bază sunt: Sosul tomat, Sosul brun, Sosul alb, bechamel
- sosuri combinate; se obțin prin combinarea de sosuri calde și reci



Strămoșul *Sosului alb, bechamel*, este „salsa colla“, provenit din Italia, regiunea Toscana-Emilia Romagna, și a fost adus în Franța de către bucătarii Caterinei de Medici. Se obținea acest sos prin fierbere lentă a supei de carne, în care se adăugau condimente și smântână.

Prima atestare scrisă a rețetei de *Sos alb, bechamel* apare în cartea „Le cuisinier français“ („Il cuoco francese“ – în italiană, „Bucătarul francez“ – în română), scrisă de către inițiatorul bucătăriei franțuzești, François Pierre de la

Varenne (1615-1678), bucătarul personal al lui Nicolas Calondu Blé, marchiz D'Uxelles. Acesta a dat numele acestui sos alb de Bechamel în onoarea lui Louis de Bechameil, marchiz de Nointeil (1603-1703), creatorul acestei rețete. *(informații preluate de pe Wikipedia Italia)*

Am terminat cu istoricul și alte generalități despre *Sosul alb, bechamel*, dar este bine să cunoaștem aceste generalități. Imaginați-vă că vine soacra sau mătușa Tamara în vizită și gătiți ceva spectaculos (poate fi și o lasagna sau musaca), iar apoi, cu un ton elegant, prețios și extrem de academic, le povestiți aceste lucruri. Recomand să exersați înainte pronunția corectă a numelor, cu accent francez și italian, pentru un efect zdrobitor ☺. Vă garantez că veți obține două eventuale reacții adverse:

- își vor scăpa protezele de uimire, vor fi profund impresionate și veți fi trecuți instantaneu în testament;
- sau veți primi niște priviri acre și riscați să vă alegeți doar cu niște critici și să rămână mâncarea nemâncată.

CE INGREDIENTE SUNT NECESARE LA REȚETA DE SOS ALB, BECHAMEL?

Ingrediente:

- 1 l lapte
- 100 g unt + încă 1 linguriță
- 120 g făină (4 linguri cu vârf)
- 10 g sare
- 2 g piper alb
- 1-2 g de nucșoară (*noce moscata*) proaspăt rasă

CUM SE FACE SOSUL ALB, BECHAMEL?

Este un sos pe bază de lapte, unt și făină, la care se adaugă sare, piper alb și nucșoară. O să vă spun rețeta clasică, originală, dar și felul în care pregătesc eu Sosul alb, bechamel, așa cum am învățat în școală și apoi de la bucătarii bătrâni, alături de care am lucrat.

Poate fi mai fluid sau mai gros, în funcție de necesitate. Pentru prăjituri, se face varianta de sos mai gros, se adaugă 130 g de făină. Cantitatea de făină variază între 100-130 g/litru de lapte, în funcție de utilizare.

1. METODA CLASICĂ:

Untul se pune la topit într-o crăticioară, la foc mic, apoi se adaugă făină în ploaie, treptat, amestecând mereu cu un tel. **Aveți mare grijă să nu se ardă făina, trebuie să vă mișcați repede și focul să fie minim!** Când toată făina a fost incorporată, se retrage vasul de pe foc și se adaugă laptele, puțin câte puțin, amestecând mereu. Când a fost adăugat tot

laptele, se pun sarea, piperul alb și nușoara, se amestecă bine și se pune totul la fiert. Bucătarii și gospodinele cu experiență nu retrag cratița de pe foc, lucrează extrem de rapid. Problema este că există riscul să se ardă și să capete culoare maronie sau să facă multe cocoloașe. Untul rumenit (*beurre noisette*), are un gust plăcut de nuci-alune prăjite, dar nu este deloc indicat pentru *Sosul alb*, *bechamel*, care trebuie să fie alb simplu. Mai departe, se lasă sosul pe foc mic, amestecând încontinuu, până când dă în clocot. Se lasă să dea 3-4 clocote, apoi se stinge focul și se pune deasupra 1 cubuleț de unt (1 linguriță), ca să nu se formeze crustă.

2. METODA SIMPLIFICATĂ:

Se pune făină cernută (să nu fie corpuri străine) într-un bol, se adaugă cam 200 ml lapte rece și se amestecă foarte bine cu un tel. Se strecoară prin sita deasă – vedeți în poză că mai sunt cocoloașe –, se pune totul în cratiță, se adaugă restul de lapte, untul, sarea, piperul alb și nușoara.

Se pune cratița pe foc mic, amestecând încontinuu, iar când dă în clocot se lasă să dea 3-4 clocote, apoi se stinge focul. Se pune un cubuleț de unt deasupra, să nu se formeze crustă.



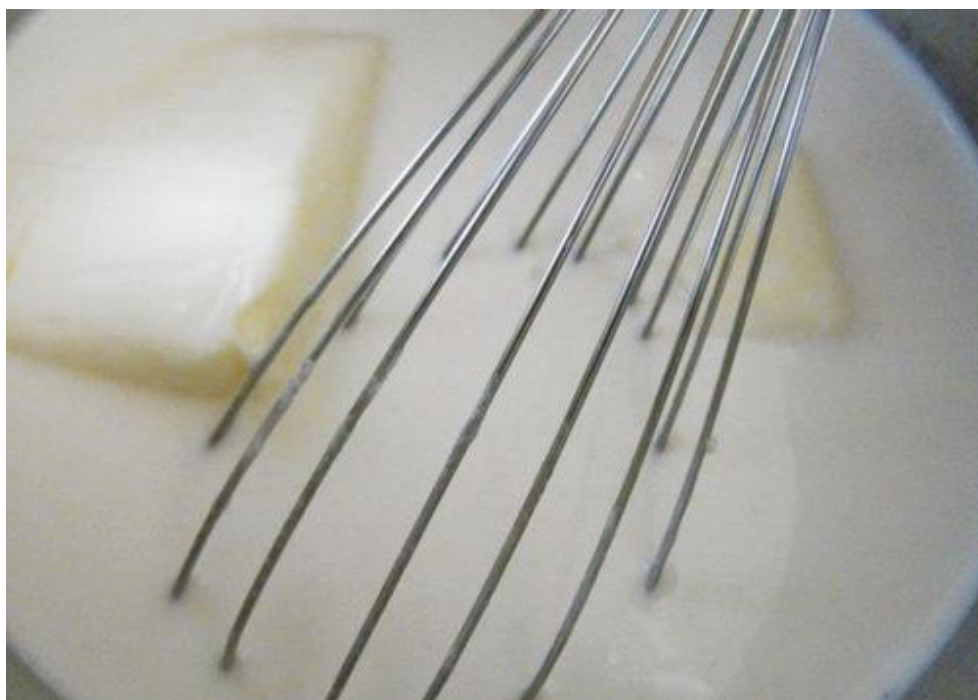
Sosul bechamel gătit după metoda clasică va avea un gust aparte, așa cum au toate rețetele în care se folosește rântașul, făina stinsă în unt sau altă grăsime care are acel gust

deosebit. În schimb, varianta în care se fierb toate este mai light, iar eu, având probleme cu fierea (pe care mă încăpățânez să n-o dau afară), o prefer.

Recomand, desigur, prima variantă, pentru că este varianta originală, clasică.

Pentru bucătăriile profesionale, se găsește un semipreparat de unt cu făină-granule, care se aruncă direct în oală, se pune laptele și sosul e gata. Se poate face și acasă, amestecați 1 pachet de unt cu făină albă, cât cere făina, să iasă un aluat tărișor. Se dă la rece 1 oră, apoi se rade pe răzătoarea mare. Se lasă la uscat exact ca tăieței, apoi se pun în pungă răzălăii și se bagă la congelator. Se folosesc la nevoie, la orice sos sau mâncare, care are nevoie de îngroșare: sos bechamel, sos tomat etc... Acest amestec se numește *roux*.

UN ALT TRUC: pentru un gust și o cremozitate aparte, se pot adăuga și 200-250 ml de smântână grasă, pentru frișcă, pentru că nu se brânzește.



Plecând de la sosul alb, bechamel, de bază, se pot obține diverse alte sosuri dulci, sărate, picante, acre... după dorință, imaginație, necesitate:

- sos dulce, pentru prăjituri și fructe (se adaugă cam 200 g zahăr sau miere, iar după răcire se poate adăuga frișcă);
- sos de mărar (se face cu smântână și se adaugă mărar);
- sos de ciuperci (cu ciuperci, desigur);
- sos cehoslovac, picant;
- sos Mornay;
- sos Suprémé;

– sos de smântână... etc.

Surse: Wikipedia, Revista Scuola di cucina italiana.

POFTĂ BUNĂ!

SOS TOMAT (DE ROȘII)

Sosul tomat (sau sos de roșii) este unul dintre sosurile de bază în bucătărie și nu doar în bucătăria românească. Deci, pornind de la unul dintre cele 5 sosuri de bază, se pot adăuga diferite ingrediente și se creează alte sosuri potrivite pentru pește, legume, vânat, pasăre, paste, pizza etc.

Se spune că bucătăria italiană este cea care a făcut sosul de roșii vestit, alături de paste și pizza, dar sincer nu știu cine a inventat minunăția asta. Poate mă ajutați voi, cititorii.

Ingrediente:

- 1 l suc de roșii făcut în casa din roșii proaspete
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 100 g țelină rădăcină
- 2-3 frunze de țelină (opțional)
- merge și un ardei gras, dacă aveți, dar nu e obligatoriu, rețeta originală nu prevede ardei gras
- 50 ml ulei
- sare, piper, cimbru, dafin, ardei iute sau boia
- 2-3 căței de usturoi
- 1 linguriță de zahăr
- 50 g de făină albă



Ceapa, țelina și morcovul se taie cubulețe cât mai fine sau se dau pe răzătoarea mică, apoi se pun pe foc împreună cu uleiul. Se adaugă și 50 ml de apă și se înăbușă până când se

înmoaie legumele. Dacă este nevoie, se mai adaugă puțină apă. Când legumele sunt înmuiate, se mai adaugă sucul de roșii, dafin, piper, ardei iute sau boia, căței de usturoi tăiați în 2, cimbrul, zahărul și tijele de țelină și se lasă să dea în câteva clocote. Se gustă și se potrivește gustul de sare și se mai lasă puțin să fiarbă.

Făina se dizolvă în apă rece, se strecoară să nu aibă cocoloașe și se adaugă în sos, amestecând încontinuu. Se lasă să clocotescă și se verifică acum consistența, dacă mai are nevoie de făină sau apă, ca să nu fie exagerat de gros sau prea fluid. Se scot frunza de dafin și usturoiul și, dacă frunza de dafin nu se folosește imediat, se pune deasupra un cubuleț de unt sau puțin ulei – dacă e post –, ca să nu se formeze pojghiță.

Se mai poate pregăti sosul și în varianta cu rântaș: se prăjesc ceapa cu morcovul și țelina în ulei; când ceapa e sticloasă, se adaugă făină în ploaie, amestecând mereu, apoi se completează cu apă fierbinte, amestecând energic până se dizolvă, ca să nu facă vreun cocoloș. Mai departe se procedează la fel ca mai sus.

Eu prefer varianta mai light, cu legumele înăbușite.

În loc de apă, este ideal să folosiți supă de oase, dacă aveți rămasă.

DEFECȚIUNI ȘI POSIBILE REMEDIERI:

1. În cazul în care sosul are cocoloașe, strecurați-l. Dacă are gust de afumat, înseamnă că s-a lipit când ați adăugat îngroșală de făină și nu ați amestecat. Dacă nu este foarte tare afumat, răsturnați sosul în altă oală curată și puneți sosul pe foc, să clocotească. Udați și stoarceți bine un șervet curat, gros, și puneți-l deasupra. Din când în când, spălați șervetul, îl stoarceți bine și îl puneți iar deasupra la sos, până când mirosul de afumat dispare.

2. Dacă este prea sărat sau prea iute, adăugați 2-3 cartofi și lăsați-i să fiarbă bine, apoi îi scoateți. Se va mai diminua gustul neplăcut.

3. Dacă sosul este prea fluid, se mai adaugă făină dizolvată în apă, strecurată, și se mai dă câteva clocote.

4. Dacă sosul este prea gros, se mai adaugă apă sau supă și se mai dă câteva clocote.

5. Dacă sosul nu este suficient de roșu, se mai adaugă pastă de tomate sau suc de roșii.

Dacă vreți să folosiți pentru chiftele marinate, la acest sos se mai adaugă 1-2 linguri de oțet, după gust.

Voi reveni altă dată cu variante diferite și derivate ale sosului tomat și veți vedea de ce este un sos de bază.

POFTĂ BUNĂ!

FRIPTURĂ ÎNĂBUȘITĂ DE VITĂ, LA CUPTOR, FRAGEDĂ ȘI AROMATĂ

Friptura aceasta este minunat de bună, mai ales rece. Nu este sleită și, fiind preparată înăbușit, este fragedă și nu se simte gustul de vită mai deloc. O să vă spun cum se pregătește, cu toate secretele ei. (Înăbușire înseamnă că se gătește la foc foarte mic, în cantități egale de apă și grăsime.)

Ingrediente:

- o bucată de minim 1,5 kg de pulpă vită (roastbeef, antricot, mușchi alb) – eu am folosit roastbeef
- 3 cepe mari
- 3 morcovi
- 1 jumătate de țelină rădăcină
- 1 căpățână de usturoi
- sare, piper, ardei iute, cimbru
- 1 cană ulei de măsline (sau floarea soarelui)
- 1 cană vin alb sau rose
- 1 cană apă
- 1 frunză de dafin



Carnea se spală, se curăță de pielițe și se așază într-un vas. Deasupra se pun ceapa, țelina și morcovul – tăiate felii –, sarea, piperul, dafinul, cimbrul, ardeiul iute. Se freacă bine

pe toate părțile carnea. Se toarnă deasupra uleiul, vinul și apa, se acoperă, apoi se dă la rece, minim 24 de ore. Din când în când, se mai întoarce carnea și se mai stropește cu marinadă. După ce a stat la marinat, se adaugă căpățâna de usturoi necurățată, dar tăiată în 2, și se bagă la cuptor carnea, cu tot cu sosul în care a stat la marinat. Se dă mai întâi la foc iute, maxim, timp de 15 minute, perioadă în care carnea face o crustă, apoi se reduce focul la minim și se lasă 3-4 ore. După 2 ore, se verifică. Vedeți dacă nu a scăzut sosul și, dacă nu este carnea acoperită complet, întoarceți-o pe partea cealaltă la fiecare oră.

Se verifică dacă este gata cu o furculiță, să intre ușor în carne.

Se lasă la final 15-20 de minute, fără capac, la foc mai iute, ca să se rumenească frumos.

TRUC: adăugați și 1 lingură de unt; va da un plus de savoare aparte.

Se servește caldă sau rece, iar din legume se poate face un piure.

Eu am pus alături cartofi noi cu rozmarin, sparanghel alb și verde, mazăre nouă și salată cu rucola, salată verde, roșii, castraveți și ceapă verde.

Ceapa multă pusă la marinat frăgezește carnea, scoate mirosul de vită și împreună cu celelalte legume dau un gust foarte dulce și plăcut acestei fripturi. Rece, se taie foarte frumos și nouă ne place să facem sandvișuri cu pâine de casă, roșii și salată ☺.

Aceasta este una dintre cele mai savuroase rețete de friptură de vită. Are condimente simple și este absolut grozavă.

POFTĂ BUNĂ!

Vreau să mulțumesc mamei și femeilor din familia mea, care m-au învățat să gătesc și mi-au insuflat dragostea pentru mâncarea gustoasă, făcută-n casă.

Dedic această carte soțului meu Doru și copiilor mei Diana și Gabriel, care îmi sunt mereu alături, mă sprijină în orice nebunie și mănâncă tot ce le gătesc. Și le mulțumesc pentru că nu râd mai mult de 3-4 zile de eșecurile mele culinare ☺.

Dedic această carte și mulțumesc din tot sufletul cititorilor mei, de pe blogul *Poftă bună cu Gina Bradea*, care mi-au cerut și m-au încurajat să scriu și să public ☺.

GINA BRADEA

Table of Contents

[Pâine de casă, rețetă simplă, pas cu pas](#)
[Aluat fraged cu unt](#)
[Cozonac moldovenesc tradițional](#)
[Cum se fac blatul și checul pufoase, fără praf de copt](#)
[Tort Carmen](#)
[Găluște de griș super-pufoase](#)
[Borș moldovenesc de găină, cu tăieței de casă](#)
[Ciorbă de burtă - rețetă veche, autentică - din caietul cu rețete
boierești](#)
[Ciorbă de zarzavat cu dovlecei și păstăi](#)
[Salată de boeuf](#)
[Cum se face orezul \(pilaful\) perfect](#)
[Pui la cuptor – rețetă rapidă, simplă](#)
[Sarmale moldovenești cu varză](#)
[Tocană \(jahnice, mâncărică\) de cartofi cu cârnați de casă](#)
[Tocană de vită cu ardei și ciuperci](#)
[Chifteluțe pufoase din carne tocată - toate secretele](#)
[Escalop de vițel cu ciuperci](#)
[Ceafă de porc marinată, la grătar](#)
[Pulpă de porc la tavă](#)
[Pește prăjit, rapid și simplu](#)
[Urzici, spanac sau ștevie cu orez](#)
[Cum se face frișca perfectă?](#)
[Cremă ganache cu ciocolată neagră](#)
[Cum se fac dulceața, gemul, marmelada, pelteaua, fără
conservanți - secrete vechi](#)
[Zacuscă de vinete](#)
[Sos de usturoi cu iaurt și castraveți murați](#)
[Sos pentru grătar BBQ](#)
[Sos alb, bechamel](#)
[Sos tomat \(de roșii\)](#)
[Friptură înăbușită de vită, la cuptor, fragedă și aromată](#)

Table of Contents

Pâine de casă, rețetă simplă, pas cu pas	10
Aluat fraged cu unt	18
Cozonac moldovenesc tradițional	20
Cum se fac blatul și checul pufoase, fără praf de copt	25
Tort Carmen	29
Găluște de griș super-pufoase	33
Borș moldovenesc de găină, cu tăieței de casă	36
Ciorbă de burtă - rețetă veche, autentică - din caietul cu rețete boierești	42
Ciorbă de zarzavat cu dovlecei și păstăi	48
Salată de boeuf	51
Cum se face orezul (pilaful) perfect	56
Pui la cuptor – rețetă rapidă, simplă	59
Sarmale moldovenești cu varză	62
Tocană (iahnie, mâncărică) de cartofi cu cârnați de casă	66
Tocană de vită cu ardei și ciuperci	69
Chifteluțe pufoase din carne tocată - toate secretele	74
Escalop de vițel cu ciuperci	77
Ceafă de porc marinată, la grătar	83
Pulpă de porc la tavă	88
Pește prăjit, rapid și simplu	91
Urzici, spanac sau ștevie cu orez	93
Cum se face frișca perfectă?	95
Cremă ganache cu ciocolată neagră	97
Cum se fac dulceața, gemul, marmelada, pelteaua, fără conservanți - secrete vechi	100
Zacuscă de vinete	105

Sos de usturoi cu iaurt și castraveți murați	109
Sos pentru grătar BBQ	111
Sos alb, bechamel	115
Sos tomat (de roșii)	120
Friptură înăbușită de vită, la cuptor, fragedă și aromată	123